

Sécurité : produits et déplacements



POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS

Voici quelques questions qui peuvent vous permettre d'accompagner les futurs parents dans leur préparation. Les questions sont formulées simplement afin d'explorer avec les futures mères et les futurs pères, leurs connaissances et leurs préoccupations dans le contexte d'un suivi individuel ou lors d'une rencontre prénatale de groupe. Elles sont suivies de quelques pistes de réponses pour compléter l'information dont ils ont besoin. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche.

Quelles informations aimeriez-vous avoir sur la qualité de l'air à l'intérieur de la maison?

- Bien ventiler pendant les activités qui produisent des polluants est une action simple et efficace dans le maintien d'une bonne qualité de l'air intérieur. Par exemple, vous pouvez ouvrir les fenêtres lors des rénovations, ou pendant le nettoyage de la maison.
- Les femmes enceintes devraient éviter d'être exposées aux poussières issues de la rénovation de logements datant d'avant 1991 afin d'éviter d'être exposées au plomb des anciennes peintures.
- Les familles et les femmes enceintes devraient éviter d'utiliser des pesticides dans la maison et dans la cour.
- La fumée dégagée par la combustion du bois contient de nombreux polluants qui peuvent pénétrer dans la maison. Il est préférable d'éviter cette exposition et de privilégier un autre mode de chauffage. Pour diminuer cette exposition, il est important de bien entretenir son poêle, la cheminée et les conduits, de brûler seulement du bois sec, non traité chimiquement et sans moisissure et de s'assurer que la ventilation est adéquate.
- Pour la sécurité de l'ensemble de la famille, il est bon de se doter d'un détecteur de monoxyde de carbone.
- Il est préférable d'éviter les parfums de maison retrouvés, entre autres, sous forme d'encens, de chandelles parfumées, de liquides en aérosol et de diffuseurs qui parfois se branchent dans une prise électrique, parfois appelés « assainisseurs d'air », car ils dégagent plusieurs polluants.
- Des informations générales sur la qualité de l'air intérieur, s'adressant à l'ensemble de la population, sont disponibles sur le portail « santé » du Gouvernement du Québec, à l'adresse suivante :
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/#c463>

Quelles précautions connaissez-vous en lien avec les produits d'entretien ménager?

- Les produits ménagers peuvent contenir des substances irritantes ou corrosives. Il est préférable d'éviter les vaporisateurs afin de limiter l'exposition par inhalation.
- Il est aussi important de ne pas mélanger différents produits de nettoyage, car ils contiennent des produits qui peuvent réagir ensemble et créer des vapeurs toxiques.
- Pour le nettoyage, il est souvent inutile de recourir à des produits très spécialisés. Un mélange d'eau et de savon fait généralement très bien l'affaire.

Quelles recommandations connaissez-vous en lien avec l'eau?

- Si l'entrée d'eau est en plomb ou si le plomb dans votre eau dépasse 5 µg/L, il est recommandé aux femmes enceintes et aux parents d'enfants âgés de moins de 6 ans d'utiliser un dispositif de filtration certifié par l'organisme NSF (<https://www.quebec.ca/environnement-et-ressources-naturelles/eau-potable/contamination-de-l-eau-reseau-de-distribution/plomb/>). Évidemment, il est important d'assurer le bon entretien du filtre, car, autrement, il peut devenir une source de contamination bactérienne.
- Il est recommandé d'utiliser seulement l'eau froide pour cuisiner, car l'eau chaude peut dissoudre des quantités plus élevées de plomb que l'eau froide à volume équivalent.

Quelles précautions connaissez-vous pour diminuer les contaminants en lien avec l'alimentation?

- Laver, sous un jet d'eau potable, tous les légumes et les fruits, qu'ils soient mangés crus ou cuits et qu'ils soient pelés ou non. Une brosse à légumes peut être utilisée pour laver ceux qui ont une pelure ferme, comme les melons, les pommes de terre ou les courges.
- Consommer une variété de légumes et de fruits afin d'éviter de s'exposer, de manière répétée, aux mêmes contaminants.
- Éviter de mettre de l'eau chaude ou des aliments chauds dans un plat de plastique.
- Il est possible d'utiliser des produits de remplacement du plastique pour la cuisson dans les microondes et la conservation, comme des contenants en verre ou en céramique. Certains plastiques identifiés avec le numéro 1, 2, 4 et 5 sont plus sécuritaires pour la cuisson et la conservation de la nourriture.
- Des informations complémentaires sur ce sujet peuvent être retrouvées sur le portail « santé » du Gouvernement du Québec : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/#c471>.

De quelles informations avez-vous besoin sur les produits de soins corporels et les insectifuges?

- La teinture à cheveux est sans danger si l'usage qui en est fait est conforme aux prescriptions de l'étiquette.
- La protection contre les rayons UV est essentielle. Il est important de suivre les recommandations par rapport à l'exposition au soleil, dont l'application fréquente de crème solaire. Les filtres UV minéraux contenant de l'oxyde de zinc ou du dioxyde de titane sont considérés comme étant les plus sûrs.
- Lors d'activités récréatives à l'extérieur, pour diminuer le risque d'exposition au soleil, aux tiques ou aux moustiques, il est recommandé de porter des vêtements qui couvrent la peau.
- Lorsqu'il y a un risque d'exposition aux tiques, il est recommandé :
 - d'appliquer du chasse-moustiques contenant du DEET (de 20 à 30 %) ou de l'icaridine (20 %), sur les vêtements plutôt que directement sur la peau, et de respecter les consignes du fabricant. Les chasse-moustiques contenant d'autres ingrédients sont peu efficaces pour éloigner les tiques;
 - de rester sur les sentiers aménagés;
 - d'éviter les contacts avec la végétation;
 - de retirer rapidement la tique, à la suite d'une piqûre, car le risque de développer la maladie de Lyme augmente lorsqu'une tique reste accrochée plus de 24 heures. Ce lien vous permet d'obtenir la méthode afin de retirer une tique : <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/retrait-de-tique-en-cas-de-piqure/>.

De quelle information avez-vous besoin sur les recommandations en lien avec les déplacements et voyages?

- Il est recommandé à tous les passagers de véhicules automobiles et aux femmes enceintes de porter la ceinture de sécurité ajustée correctement : la ceinture sous-abdominale doit reposer sur le bassin (et non sur le ventre), alors que le baudrier doit reposer sur votre clavicule (et non sur le cou).
- Pour les voyages en avion ou de longs voyages en auto, il est important de se lever régulièrement pour se dégourdir les jambes. Il est aussi important de se renseigner sur l'achat d'une police d'assurance pour la femme enceinte et le bébé à naître, en cas de frais médicaux liés à une hospitalisation ou à un accouchement.
- Pour les voyages dans des pays tropicaux, il est recommandé de se renseigner auprès d'un médecin, d'un pharmacien ou d'une clinique santé-voyage sur les mesures préventives à adopter qui concernent, par exemple, la vaccination, la prophylaxie contre la malaria ou autres maladies tropicales, l'hépatite, la protection contre les insectes (qui transmettent le virus du Nil occidental, la maladie de Lyme, et le virus Zika), la diarrhée du voyageur, le mal des transports et l'alimentation.
- Il est recommandé aux femmes enceintes de reporter tout voyage prévu dans les régions où il y a transmission du virus Zika. On recommande aussi, aux partenaires des femmes enceintes s'ils ont voyagé dans une zone de transmission du virus Zika, d'éviter les relations sexuelles ou d'utiliser des préservatifs pendant toute la durée de la grossesse. Les hommes et les femmes qui voyagent dans des régions à risque pour le Zika doivent se protéger des piqûres d'insectes et s'abstenir de concevoir un enfant pendant huit semaines (pour les femmes) et six mois (pour les hommes). Pendant cette période, ils doivent s'abstenir de relations sexuelles ou utiliser le condom ou une autre méthode de contraception efficace.

- Si le voyage ne peut être reporté, les femmes enceintes devraient aussi prendre des mesures de protection personnelle pour prévenir les piqûres de moustiques. Celles-ci incluent l'usage d'une moustiquaire, d'un insectifuge jugé sécuritaire pendant la grossesse et de vêtements protecteurs. Ces mesures peuvent protéger contre de nombreuses maladies transmises par les piqûres de moustiques.
- Les voyageuses enceintes devraient aussi prendre des précautions pour éviter la contamination des aliments et de l'eau qui peut entraîner des maladies d'origines alimentaire et hydrique. Toutefois, l'utilisation prolongée de l'iode (plus de dix jours), pour purifier l'eau, est contre-indiquée, car elle pourrait entraîner des effets négatifs sur le fœtus.
- Certains médicaments servant à soulager la nausée et les vomissements durant la grossesse peuvent aussi servir à soulager le mal des transports. Les femmes enceintes peuvent discuter, avec le professionnel assurant le suivi de leur grossesse, de l'utilisation de médicaments contre le mal des transports.
- Il est conseillé de consulter un médecin dès que possible en cas de diarrhée du voyageur persistante. Les femmes enceintes devraient éviter les produits à base de sous-salicylate de bismuth (p. ex. Pepto Bismo^{MC}) pour traiter la diarrhée.

AUTEURE 2011

Sylvie Lévesque, INSPQ

COLLABORATRICES 2011

Lyse Lefebvre, INSPQ

Michel Lavoie, INSPQ

Lyne Tardif, CHU Sainte-Justine

AUTEURS 2019

Mathieu Valcke, INSPQ

Laurence Plouffe

Stéphane Perron, INSPQ

Stéphani Arulthas, INSPQ

Michel Lavoie, INSPQ

Onil Samuel, INSPQ

Maryse Bouchard, Université de Montréal

COLLABORATRICES 2019

Nicole Lapointe, DSP Laurentides

Marie-Sophie Brochet, Centre IMAGE

CHARGÉE DE PROJET

Pascale Turcotte, INSPQ

SOUS LA COORDINATION DE

Roseline Olivier-Pilon, INSPQ

MISE EN PAGE ET RELECTURE

Marie-France Lepage, INSPQ

Anouk Sugàr, INSPQ

L'utilisation des fiches par les professionnelles et professionnels du réseau de la santé et des services sociaux du Québec est autorisée aux conditions prévues dans la page « Reproduction et droits d'auteurs » du Portail d'information prénatale, à l'adresse suivante :

<https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/a-propos/reproduction-et-droits-d-auteurs>.

Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec, qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse

<http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php> ou en écrivant un courriel à droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca.

© Gouvernement du Québec (2019)

*Institut national
de santé publique*

Québec

