k. Les dangers de votre environnement

MODULE 1

Pendant votre grossesse, vous devriez être particulièrement consciente des dangers potentiels que peuvent représenter certains éléments de votre environnement.

Le tableau suivant présente un résumé des produits à surveiller et des recommandations pour chacun de ces produits.

LES DANGERS PRÉSENTS DE VOTRE ENVIRONNEMENT	
Dangers	**Recommandations**
Les produits chimiques	
	• Manipuler les produits chimiques avec prudence. • Porter un masque et des gants et travailler dans un endroit bien aéré. • Éviter les nettoyants toxiques et ceux qui dégagent des vapeurs toxiques (ex. : produits nettoyants pour le four). • Éviter la peinture à base d'huile. La peinture au latex est plus sécuritaire.
Le mercure	
	• Santé Canada conseille aux femmes enceintes de ne pas prendre plus d'un repas d'espadon, de requin, de thon frais ou congelé par mois (sauf le thon en conserve) à cause de leur contenu élevé en mercure. • Il est préférable de limiter la consommation de poisson de pêche sportive (poisson d'eau douce) telle la truite à une fois par deux semaine et d'éviter la truite grise.
Le plomb	
	• Faire couler l'eau du robinet environ cinq minutes chaque matin avant de la boire. • Ne pas boire l'eau chaude du robinet, car elle peut contenir plus de plomb que l'eau froide.
Les insecticides	

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015

	• Il n'y a pas de preuve que les insecticides contenant du DEET puissent présenter un danger pour le bébé. • Si vous utilisez les insecticides contenant du DEET, suivez bien les instructions.
Les pesticides	
	• Éviter l'exposition aux pesticides ainsi que les endroits qui ont été traités aux pesticides.
Les radiographies (ou rayons x)	
	• Éviter toutes les radiographies lorsque vous êtes enceinte, y compris les radiographies dentaires. • Si une radiographie est absolument nécessaire, assurez-vous de dire que vous êtes enceinte au médecin, au dentiste, au radiologiste ou à la personne qui fait la radiographie. Ils prendront des mesures spéciales pour protéger votre bébé.
Les animaux domestiques	
	• Certains animaux domestiques, comme les chats, les tortues et les iguanes, sont porteurs d'infections qui peuvent nuire à votre bébé. • Les chats qui vont à l'extérieur peuvent porter un parasite qui cause la toxoplasmose, une maladie qui peut nuire au développement du bébé. • Éviter de toucher à la litière d'un chat. Si possible, demander à quelqu'un d'autre de le faire pour vous. • Porter des gants lorsque vous travaillez dans la terre à l'extérieur (ex. : fleurs et jardin). **• Lavez-vous toujours les mains avec de l'eau chaude et du savon après avoir touché aux animaux, à la litière ou à de la terre à l'extérieur.**

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015