



L'ENVIRONNEMENT



Le monde qui vous entoure, vous et votre bébé

Vous n'êtes à aucun autre moment aussi consciente des choses qui vous entourent que lorsque vous souhaitez devenir enceinte. Vous pensez à ce qu'il y a dans l'air, dans les produits nettoyants, dans l'encre de l'imprimante et dans la laque pour cheveux.

Avant même d'être enceinte, votre partenaire et vous devriez être attentifs aux dangers auxquels vous pourriez être exposés à la maison, au travail et dans les lieux de loisirs. Lorsqu'un homme ou une femme est exposé(e) à des matières dangereuses, la conception peut s'avérer difficile et la femme peut éprouver des problèmes pendant sa grossesse.

Soyez à l'affût des dangers

La plupart des études sur les effets des produits chimiques sur le sperme, les ovules et le fœtus sont toujours en cours. Lorsque la science ne peut offrir de certitudes, la prudence est de mise. Vous devez savoir ce qui pourrait affecter votre santé et celle de vos futurs enfants. Vérifiez votre environnement et repérez les dangers auxquels vous êtes exposée régulièrement. Ensuite, dressez la liste de ceux à éviter avant d'être enceinte et pendant la grossesse pour que vous, votre partenaire et votre bébé ayez la meilleure santé possible.

liquides correcteurs
ordinateurs rayons X
encre pour photocopieuse
fours à micro-ondes
bruits
marqueurs

champignons
pollen bactéries
virus (rubéole)
allergènes moisissures
chaleur

aérosols
fumée secondaire
désodorisants
produits coiffants
produits insectifuges

gaz
formaldéhyde
produits chimiques de nettoyage à sec
litière de chat souillée
pesticides

Une journée dans ma vie...

Je sais que chaque jour je risque d'être exposée à certains produits chimiques ou matières qui figurent sur ma liste de produits dangereux. Je m'en tiendrai loin pour ne pas compromettre une future grossesse. Je poserai des questions et établirai un plan d'action.

Suis-je suffisamment informée au sujet des produits dangereux?

Si ce n'est pas le cas, je peux en savoir plus en lisant la section « Ressources locales ».

Les autres moyens d'obtenir l'information dont j'ai besoin sont...

Puis-je éviter totalement un produit dangereux?

Posez-vous ces questions :

- ❖ La tâche peut-elle être effectuée autrement, sans utiliser ce produit?
- ❖ Une personne qui ne planifie pas une grossesse peut-elle faire cette tâche à ma place?
- ❖ Puis-je organiser mon domicile, mon lieu de travail ou mes loisirs différemment, de façon à éviter tout contact avec ce produit dangereux?
- ❖ Que puis-je faire pour ne pas introduire à la maison un risque lié à mon milieu de travail et ne pas y exposer mon partenaire?

Mon plan pour éviter une exposition régulière à des produits dangereux consiste à :



L'ENVIRONNEMENT

Si je ne peux éviter un produit dangereux, puis-je limiter le problème?

Posez-vous ces questions :

- ❖ La tâche doit-elle réellement être effectuée sur une base régulière?
- ❖ Puis-je me protéger du danger en utilisant un équipement spécial, comme des gants et des vêtements protecteurs?
- ❖ Puis-je utiliser ce produit en moins grande quantité et accomplir quand même la tâche?
- ❖ Peut-on organiser le milieu de travail différemment, de manière à réduire le risque?

Mon plan pour réduire les risques consiste à :

Vous connaissez mieux que personne le milieu dans lequel vous passez vos journées. Vous êtes donc la mieux placée pour dresser une liste des dangers potentiels et pour en parler avec des intervenants en santé. Entrez cette démarche dès maintenant, avant d'être enceinte.

RESSOURCES LOCALES

Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail (SIMDUT) : 1 800 461-4383

Motherisk (numéro général) : 416 813-6780

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail : 1 800 263-8466 ou www.ccohs.ca

Centres de santé des travailleurs (ses) de l'Ontario : 416 449-0009 ou www.ohcow.on.ca

POUR DE L'ASSISTANCE AU TRAVAIL, CONSULTEZ :

Les fiches signalétiques sur la sécurité des produits à votre lieu de travail :

Votre programme d'aide aux employés :

Un(e) infirmier(ère) en santé du travail :

Votre représentant en matière de sécurité et de santé :
