



- Pour obtenir des informations additionnelles
- Pour connaître les ressources
- Pour vous inscrire aux rencontres d'information prénatale

Communiquez avec votre CLSC

Fiche d'information **prénatale**

Précautions

Plusieurs produits et services peuvent présenter des risques pour le bon développement de la grossesse et la santé de la femme enceinte et de son bébé à naître.

ACTIVITÉ PHYSIQUE :

La pratique d'activités physiques est recommandée pendant la grossesse. Pour connaître les précautions particulières à prendre, voir la fiche *Activité physique et de mieux-être*.

ALCOOL, TABAC, CANNABIS ET AUTRES DROGUES :

Pendant la grossesse, il est fortement recommandé de ne pas consommer d'alcool, de tabac, de marijuana et d'autres drogues. Pour en savoir davantage, voir les fiches *Alcool, Tabac, Cannabis et autres drogues*.

ALIMENTATION :

Certains aliments présentent des risques pendant la grossesse. Pour en savoir davantage sur ce sujet, voir la fiche *Alimentation et gain de poids pendant la grossesse*.

ANIMAUX ET JARDINAGE :

Certains microbes peuvent se retrouver chez les animaux, dans les engrais et dans les jardins. Entre autres, la **toxoplasmose** (parasites) peut avoir des conséquences graves sur le déroulement de la grossesse et la santé du fœtus.

Pour éviter de contracter la toxoplasmose, il est recommandé :

- De demander à une autre personne de nettoyer la litière du chat ou de porter des gants de plastique jetables et de se laver les mains après avoir vidé la litière;
- De nettoyer la litière quotidiennement pour réduire les risques de transmission;
- D'attendre après la grossesse pour se procurer un chat si vous n'en avez pas déjà un;
- De porter des gants de plastique jetables lorsque vous jardinez ou êtes en contact avec de la terre ou du sable et vous laver les mains après les travaux;
- De bien laver ou peler les fruits et les légumes avant de les consommer;
- De bien cuire les viandes avant de les consommer;
- De bien se laver les mains après avoir touché des animaux.

BISPHÉNOL A, PHTALATES ET AUTRES PRODUITS CHIMIQUES :

Actuellement, les études démontrent que les femmes enceintes ne doivent pas prendre de précautions particulières concernant les produits contenant du Bisphénol A (présent dans les bouteilles et contenants de plastique) et des phtalates (présents dans certains cosmétiques et autres produits).

Concernant les autres produits chimiques, consultez les fiches de renseignements de Santé Canada : www.chemicalsubstanceschimiques.gc.ca/fact-fait/index-fra.php

CRÈMES ET COSMÉTIQUES :

L'utilisation de la majorité des crèmes et des cosmétiques est sécuritaire pendant la grossesse.

Par contre, il est préférable d'éviter les produits contenant :

- Des rétinoïdes (présents dans certains produits contre l'acné, certains produits antirides et dans certains produits de bronzage);
- Des substances médicamenteuses (s'assurer auprès du médecin ou du pharmacien que l'utilisation est sécuritaire pendant la grossesse);
- Des huiles essentielles (s'assurer auprès du médecin ou du pharmacien que l'utilisation est sécuritaire pendant la grossesse).

ÉPILATION AU LASER ET ÉLECTROLYSE :

En l'absence de données fiables concernant l'absence de danger de ces techniques sur la grossesse, il est recommandé de les éviter pendant la grossesse.

INSECTIFUGES (CHASSE-MOUSTIQUES) :

Les piqûres de moustiques et de tiques peuvent avoir des répercussions négatives sur la grossesse et la santé du fœtus.

Il est donc recommandé d'éviter l'exposition aux moustiques et aux tiques. Si ce n'est pas possible, des précautions sont à prendre :

- Utiliser un insectifuge contenant 20 % à 30 % de DEET, en limitant son usage à une utilisation occasionnelle et en suivant les instructions du fabricant;
- Porter des vêtements longs et appliquer l'insectifuge sur les vêtements plutôt que directement sur la peau;
- Éviter l'utilisation de citronnelle ou de produits à base d'huile de lavande pour éloigner les moustiques.

*Attention! Les insectifuges peuvent réduire l'efficacité de la crème solaire. Il est recommandé d'appliquer la crème solaire 20 minutes avant d'appliquer le chasse-moustiques.

LOTIONS SOLAIRES :

La peau de la femme enceinte est particulièrement sensible aux effets du soleil, ce qui peut, entre autres, provoquer le masque de grossesse chez certaines femmes.

Il est donc recommandé :

- D'appliquer un écran solaire d'un FPS d'au moins 30 lorsque vous vous exposez au soleil;
- De porter des vêtements longs et un chapeau;
- De se tenir à l'ombre;
- D'éviter l'exposition au soleil entre 11 h et 16 h.

PEINTURES ET DÉCAPANTS :

Les peintures au latex sont sécuritaires si elles sont utilisées occasionnellement.

L'utilisation ou l'exposition à la peinture à l'huile et aux décapants sont déconseillées pendant la grossesse.

PRODUITS NETTOYANTS :

La grande majorité des produits d'entretien domestique sont sécuritaires pour la femme enceinte s'ils sont utilisés selon les indications du fabricant et que leur usage est occasionnel et domestique.

Il est recommandé de limiter au strict minimum l'usage des produits suivants :

- Les rafraîchisseurs d'air
- Les nettoyeurs tout usage puissants en vaporisateur
- Les nettoyeurs industriels
- Les nettoyeurs pour gros travaux

PRODUITS POUR LES CHEVEUX :

L'utilisation de produits coiffants, shampoings, revitalisants, teintures et permanentes est sécuritaire pendant la grossesse.

PRODUITS DE SANTÉ NATURELS :

Certains produits de santé naturels peuvent avoir de graves conséquences sur le déroulement de la grossesse et la santé du fœtus. Les fabricants de ces produits n'ont pas l'obligation de démontrer leur efficacité et leur absence de danger sur la santé.

Il est recommandé de ne pas consommer de produits de santé naturels avant d'en avoir discuté avec un médecin ou un pharmacien.

SALONS DE BRONZAGE, SAUNAS ET SPAS :

Il est recommandé d'éviter ces activités pendant la grossesse. Ces activités provoquent une augmentation de la température corporelle qui peut augmenter les risques de fausse couche et d'anomalie du tube neural chez le fœtus. De plus, les spas peuvent présenter une concentration élevée de bactéries pouvant nuire à la santé de la femme enceinte et du bébé.

SÉCURITÉ EN AUTOMOBILE :

Pour réduire les risques de blessures à la femme enceinte et au fœtus, il est fortement recommandé de porter la ceinture de sécurité tout au long de la grossesse :

- La partie inférieure de la ceinture doit reposer sur le bassin et non sur le ventre;
- La partie supérieure de la ceinture doit reposer sur l'épaule, traverser la poitrine et s'attacher sur le côté de la hanche;
- La tension de la ceinture doit être bien ajustée.

Il est recommandé de ne pas désactiver les coussins gonflables. Il devrait cependant y avoir une distance de 25 cm entre le sternum et le volant ou le tableau de bord.

SOINS DE SANTÉ :

Certains médicaments ou soins de santé peuvent présenter des risques pendant la grossesse. Pour en savoir davantage, consultez la fiche *Soins de santé*.

VOYAGES :

Les voyages en avion sont sécuritaires pendant la grossesse. Quelques précautions sont cependant à considérer :

- Confirmer avec la compagnie aérienne la limite de semaines de gestation acceptée à bord;
- Discuter avec un médecin concernant les précautions à prendre pour le voyage (ex. : vaccins, consommation d'eau, mesures préventives, etc.);
- Contracter une police d'assurance pouvant couvrir les frais médicaux et d'hospitalisation liés à un accouchement et pouvant aussi couvrir les soins du bébé;
- Lors des longs voyages (en avion ou autres), se lever régulièrement pour se dégourdir les jambes et marcher un peu;
- Les détecteurs de métaux ne présentent pas de danger pendant la grossesse.

Extrait et adapté de :

- Portail d'information prénatale de l'INSPQ : Fiches : Alimentation et gain de poids et Soins préventifs et de santé : <http://infoprenatale.inspq.qc.ca/les-fiches.aspx>
- Guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*, Les publications du Québec, 2014 : www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/

RESSOURCES :

- Chu Sainte-Justine et Université de Montréal, *Petit guide Grossesse et allaitement* (guide sur les médicaments et autres produits couramment utilisés, 2013 : www.grossesse-allaitement-ste-justine.org)
- Commission de la santé et de la sécurité du travail du Québec (CSST) : 1 866 302-CSST (2778) ou www.csst.qc.ca
- INSPQ. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*, Les publications du Québec : www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/
- Organization of Teratology Information Specialists (OTIS) (information basée sur des données probantes au public et aux professionnels au sujet de l'exposition à divers produits ou substances durant la grossesse et l'allaitement, en anglais) : www.otispregnancy.org
- Santé Canada (fiches de renseignements sur divers produits chimiques) : www.chemicalsubstanceschimiques.gc.ca/fact-fait/index-fra.php
- Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) : https://secure.saaq.gouv.qc.ca/documents/documentation/sites/all/files/attachez_vous.pdf