



Produits, services et déplacements

Messages clés à transmettre aux futurs parents

Voici les principaux messages de santé à transmettre à tous les futurs parents, selon un consensus basé sur la recherche scientifique et la pratique professionnelle. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche.

Les messages sont formulés de façon à s'adresser directement aux futurs parents, que ce soit lors d'un suivi individuel ou lors d'une rencontre prénatale de groupe. Ils sont précédés d'un porte-voix et suivis d'une explication plus détaillée. En cliquant sur les mots soulignés dans le texte, vous serez dirigé vers la section de la fiche complète qui traite de ce thème.



Produits d'usage courant

- À l'exception des crèmes contenant des rétinoïdes, vous pouvez utiliser des crèmes, des produits cosmétiques et des produits pour les cheveux durant votre grossesse. Si vous souhaitez utiliser une crème qui contient des substances médicamenteuses ou des huiles essentielles, il est suggéré d'en discuter d'abord avec votre médecin, votre pharmacien ou votre sage-femme.
- Votre peau devient plus sensible pendant votre grossesse. C'est pourquoi il faut appliquer de la lotion solaire : celle-ci protégera votre peau et vous évitera d'avoir un masque de grossesse. Il est suggéré d'appliquer régulièrement un écran solaire avec un FPS d'au moins 30, d'éviter le soleil entre 11 h et 16 h, de se tenir à l'ombre et de porter des vêtements longs et un chapeau.
- Il vaut mieux ne pas s'exposer aux piqûres de moustiques et de tiques, lorsque cela est possible. Si cela n'est pas possible, il est suggéré de porter des vêtements longs et d'y appliquer un insectifuge (chasse-moustiques) plutôt que directement sur la peau. Il est proposé d'utiliser des insectifuges seulement de façon occasionnelle et de choisir ceux qui contiennent de 20 à 30 % de DEET. L'utilisation de citronnelle ou de produits à base d'huile de lavande n'est pas encouragée. Ces produits sont peu efficaces pour éloigner les moustiques, et leur durée de protection est beaucoup moins longue que celle d'un produit contenant du DEET.
- Il n'y a aucun risque à employer les produits nettoyants pour usage domestique pendant votre grossesse, si vous respectez leur mode d'emploi et s'ils sont utilisés de façon occasionnelle.
- Les produits de santé naturels peuvent présenter des risques pour le déroulement de la grossesse et la santé du bébé. Les fabricants de ces produits n'ont pas l'obligation de mener des études pour démontrer leur caractère sans danger et leur efficacité avant

leur mise en marché. Il est donc suggéré de ne pas utiliser de produits de santé naturels pendant votre grossesse sans avoir au préalable consulté un professionnel de la santé.

- Le bisphénol A est un composé chimique présent dans les bouteilles et contenants en plastique utilisés pour les boissons et la nourriture. Selon Santé Canada, ce produit ne présente pas de risque pour la santé.
- Les phtalates sont un groupe de produits chimiques présents dans différents cosmétiques et autres produits. L'exposition à ces substances parmi la population en général est très faible. C'est pourquoi le gouvernement du Canada ne suggère actuellement aucune mesure particulière pour réduire cette exposition.



Produits et services à utiliser prudemment

- Vous pouvez utiliser de la peinture au latex de façon occasionnelle, mais les peintures à l'huile et le décapage sont à éviter pendant votre grossesse. Si vous êtes exposée à des travaux de peinture à l'huile ou de décapage, il est suggéré de vous tenir loin de l'espace de travail et de vous assurer d'être dans un endroit aéré.
- En l'absence de données fiables, il est suggéré d'attendre après l'accouchement pour avoir recours aux méthodes d'épilation définitive, comme l'épilation au laser ou l'électrolyse.
- Pendant votre grossesse, il est suggéré de ne pas fréquenter les salons de bronzage, les saunas et les spas, car cela peut augmenter la température de votre corps. Cette hausse de température peut avoir des répercussions négatives sur la santé du bébé.



Déplacements et voyages

- Il est fortement recommandé de porter la ceinture de sécurité en voiture pendant votre grossesse et de l'ajuster correctement pour bien vous protéger : la ceinture sous-abdominale doit reposer sur le bassin (et non sur votre ventre), alors que le baudrier doit reposer sur votre clavicule (et non sur votre cou).
- Si vous prévoyez voyager en avion, certaines précautions sont à prendre (par ex., vous lever régulièrement pour vous dégourdir les jambes). Si vous voyagez à l'extérieur du pays, vous pouvez vous renseigner auprès de votre médecin ou d'une clinique santé-voyage sur les mesures préventives à adopter (qui concernent par ex. la vaccination et l'alimentation). Il est aussi important de vous renseigner sur l'achat d'une police d'assurance pour vous et votre bébé à naître, en cas de frais médicaux liés à une hospitalisation ou à un accouchement.