

Des habitudes saines pour des personnes saines

Guide du formateur



Foundation for Resilient Health
Fondation pour la Santé Résiliente

B R E A T H E
the lung association

R E S P I R E Z
l'association pulmonaire

Bienvenue au programme « Des habitudes saines pour des personnes saines »!

Nous vous remercions d'avoir choisi d'enseigner à vos étudiants, clients ou participants les informations contenues dans ce programme afin de les aider, eux et leurs familles, à prendre des mesures pour promouvoir une santé dynamique à court et à long terme.

Le contenu de ce manuel est destiné à vous guider, en tant que formateur, à travers le matériel fourni et à faire en sorte que vos clients ou étudiants comprennent pourquoi le programme a été conçu. Les objectifs de ce manuel sont d'assurer une diffusion cohérente du matériel, de fournir des outils et des ressources pour guider les formateurs, et de vous permettre de transmettre des rétroactions à la suite des séances.

La prestation du programme prévoit la participation à plusieurs démarches actives basées sur le marketing social communautaire. Il s'agit d'une approche de changement comportemental fondée par le Dr Doug McKenzie-Mohr et qui consiste à identifier et à surmonter tout obstacle au changement, à travailler aux côtés d'autres personnes qui se sont engagées à changer et à examiner l'efficacité des efforts déployés. Vous pouvez en apprendre davantage en cliquant sur le lien suivant (en anglais seulement).

<https://www.cbsm.com/about>

Table des matières

Introduction	- 1 -
Contenu du programme	- 2 -
Objectifs	- 2 -
Composantes de la prestation.....	- 3 -
Discussion	- 4 -
Suivi	- 4 -
Information complémentaire.....	- 6 -
Glossaire	- 8 -
Annexes	- 12 -

Introduction

Les substances toxiques sont partout autour de nous et touchent tout le monde. Chacun réagit différemment aux substances toxiques qui l'entourent. Plusieurs populations sont considérées comme plus vulnérables ou à risque, telles que les personnes âgées et les jeunes enfants, les personnes atteintes de maladies préexistantes (telles que les maladies pulmonaires, les maladies cardiovasculaires, le diabète) et les populations marginalisées et isolées.

La plupart d'entre nous utilisent divers produits depuis des années. Nous avons tendance à croire que les produits de consommation sont sûrs simplement parce qu'ils sont disponibles sur les rayons des magasins auxquels nous faisons confiance. Les tests et les recherches sur les produits se poursuivent en continu et nous commençons à réaliser que de nombreuses substances contenues dans les produits peuvent avoir des effets néfastes sur la santé. Qu'il s'agisse de produits d'entretien ménager, de détergents pour le linge, de jouets pour enfants, d'aliments ou de produits de beauté, il existe tout simplement trop d'options pour tenter de deviner quel est le meilleur choix. Trop souvent, des ingrédients nocifs sont cachés bien à la vue, répertoriés comme des parfums ou des fragrances, des couleurs ou des arômes artificiels, et sous des noms scientifiques qui peuvent nous être peu familiers.

Nous sommes peut-être devenus trop complaisants en ce qui concerne les produits que nous choisissons d'utiliser au quotidien dans nos foyers. Les politiques de protection des gouvernements sont basées non seulement sur la toxicité d'une substance, mais aussi sur la quantité de substance toxique contenue dans le produit et de nombreux produits en contiennent de faibles quantités. Cependant, pour les populations sensibles, ces faibles quantités peuvent avoir de graves effets sur la santé.

Ce projet souligne de nombreux gestes simples que nous pouvons accomplir pour nous protéger et protéger nos familles. Le programme « Des habitudes saines pour des personnes saines » se concentre sur l'identification et la réduction de l'exposition aux substances toxiques avec des conseils pour des choix alimentaires plus sains, l'amélioration de la qualité de l'air intérieur, l'élimination des plastiques, des produits de soins personnels et cosmétiques plus sûrs, et le fait d'éviter les produits chimiques nocifs pour le nettoyage ou l'élimination des nuisibles. L'objectif du programme est de permettre aux participants de mettre en œuvre un ou plusieurs changements dans leur vie qu'ils pourront poursuivre à long terme.

À titre de règle générale, nous pouvons nous baser sur le principe *KISS* : « *Keep it Simple and Sustainable* » (ou l'art de garder les choses simples et durables).

Contenu du programme

- Guide du formateur
- Présentation PowerPoint avec notes
- Site Web
- Dépliant
- Suggestions d'engagements
- Formulaire d'engagement
- Sondage/évaluation sur le contenu du programme
- Sites de recherche suggérés
- Présentation en ligne et vidéos de démonstration*
- Livre(s) de recettes*

Le contenu du programme peut facilement être modifié pour répondre aux besoins des différents groupes d'âge, des intérêts particuliers et du niveau d'éducation.

*Bientôt disponible

Objectifs

Objectifs pour les formateurs :

- Enseigner aux participants comment leurs habitudes quotidiennes peuvent affecter leur santé générale.
- Apprendre aux participants comment modifier leurs comportements.
- Enseigner aux participants des moyens simples d'avoir un mode de vie plus sain.
- S'assurer que les participants sont suffisamment à l'aise avec le contenu pour partager l'information avec leur entourage.
- Obtenir des participants un engagement à passer à l'action.
- Recueillir des données sur le nombre de participants et leur succès à passer à l'action pour donner suite à leur engagement.

Objectifs d'apprentissages pour les participants :

- Les participants devraient être conscients de la façon dont les habitudes quotidiennes peuvent affecter leur santé immédiate et à long terme.
- Les participants devraient se familiariser avec la façon de modifier efficacement leurs propres comportements et pourquoi ils devraient le faire.
- Les participants s'engageront à accomplir un ou deux gestes simples en faveur de la santé.
- Les participants devraient être prêts à dialoguer avec les autres pour les éduquer.
- Les participants obtiennent des engagements à passer à l'action de la part des personnes avec lesquelles ils dialoguent, assurent un suivi avec elles pour savoir

si les engagements ont été respectés et faire un suivi du nombre de personnes avec lesquelles ils dialoguent et les types d'action prises.

Composantes de la prestation

Ce programme est conçu pour être informatif et conduire à des changements de comportement pour une vie plus saine. Le contenu de la formation comprend une présentation PowerPoint, un site Web à des fins de recherche, un dépliant d'information, des formulaires d'engagement, des formulaires de suivi et un sondage sur la prestation du programme. Dans les notes de présentation du fichier PowerPoint, vous trouverez des informations supplémentaires qui vous permettront d'améliorer votre capacité à enseigner aux participants. Si vous souhaitez obtenir plus d'informations sur un sujet connexe, veuillez consulter les sites Web suivants : la page Zéro déchet sur le site de David Suzuki, Lesstoxicguide.ca (en anglais seulement) et Santé Canada.

1^{re} partie – La présentation

Dans une salle de classe ou dans un milieu communautaire en présentiel (ou par le biais d'une présentation en ligne), le formateur informera son auditoire en présentant la présentation PowerPoint « Des habitudes saines pour des personnes saines ». La présentation devrait être entrecoupée de discussions sur ce que certains participants font actuellement et qui pourrait affecter leur santé et sur les mesures qu'ils pourraient prendre pour limiter leur exposition et celle de leur famille aux produits chimiques toxiques.

Bien que la présentation en personne des programmes de changement comportemental soit généralement privilégiée, durant la pandémie de la COVID-19, le programme « Des habitudes saines pour des personnes saines » a été testé avec succès à l'aide d'un logiciel de vidéo-conférence (p. ex. Zoom, Teams, Visioconférence Messenger sur Facebook). Nous vous proposerons également l'utilisation de courtes vidéos pré-filmées pour votre auditoire.

Personnaliser la présentation

N'hésitez pas à modifier la présentation PowerPoint en ajoutant ou en supprimant des diapositives, en changeant le logo pour celui de votre organisation, etc. Il est souhaitable de personnaliser la présentation pour mieux l'adapter à votre auditoire ou au contexte de la présentation.

Une façon de personnaliser la présentation est de consacrer plus de temps à un sujet spécifique à l'intérieur du programme. Par exemple, le présentateur peut choisir d'approfondir le sujet des cosmétiques ou des jouets pour enfants. Vous trouverez à la fin de la présentation PowerPoint des diapositives supplémentaires que vous pourrez utiliser pour approfondir un sujet.

Une autre façon de personnaliser la présentation consiste à recadrer l'ensemble du programme autour d'un sujet/scénario pertinent. Par exemple, l'ensemble de la présentation pourrait être axé sur les déchets alimentaires ou l'exposition des enfants

aux substances toxiques. Voir l'Annexe A pour un aperçu de la façon dont la présentation pourrait être axée sur l'exposition des enfants aux substances toxiques dans la maison.

2e partie – Changement comportemental

- a) Tout d'abord, les participants identifieront un ou deux changements de comportement et signeront un engagement à appliquer ces changements dans leur vie.
- b) Selon le contexte de votre présentation, vous communiquerez avec les participants après quelques semaines ou quelques mois pour faire un suivi de leurs progrès. Ont-ils été capables de mettre en œuvre le changement? Est-ce que cela s'est bien passé? Y a-t-il des façons de s'engager de nouveau à soutenir le nouveau comportement?
- c) Enregistrez les données des participants, concernant leur engagement à changer de comportement et s'ils ont maintenu le changement de comportement pendant toute la durée du projet.

Discussion

Un aspect fondamental de ce contenu est axé sur le changement comportemental, un processus qui ne se produit pas du jour au lendemain. Passer un peu de temps à discuter de la façon dont le changement de comportement peut être obtenu sera bénéfique pour votre auditoire. Le programme suggère un certain nombre de changements de comportement qui sont simples à mettre en œuvre et efficaces pour réduire l'exposition aux substances chimiques. Vous pourriez encourager les participants à choisir plusieurs changements de comportement, puisqu'ils sont si simples à mettre en œuvre!

Pour identifier les obstacles qui vous freineront ou une motivation clé qui vous fera avancer, posez-vous les questions suivantes :

Pourquoi voulez-vous changer? Y a-t-il quelque chose qui vous empêche de changer? Pourquoi n'avez-vous pas fait ce changement avant maintenant? Comment pouvez-vous surmonter ces obstacles au changement? Quelles sont les choses qui pourraient vous aider à faire ce changement?

Pour favoriser le changement, il est essentiel que chacun comprenne bien le contenu qu'il vient d'entendre. En cas de confusion ou de questions sur le contenu de la présentation, encouragez les participants à en faire part au groupe pour que vous puissiez le clarifier.

Suivi

La partie « devoirs » de ce programme est unique à chaque participant. Nous demandons à chaque participant d'identifier un aspect (tiré de la présentation ou ailleurs) où il souhaite apporter un changement de comportement. Ils identifieront et mettront par écrit un geste qu'ils s'engagent à introduire ou à modifier dans leur vie quotidienne. Nous demandons également aux participants de penser à trois personnes de leur entourage,

amis ou membres de leur famille avec lesquels ils peuvent partager ce qu'ils ont appris, et de leur demander de s'engager à faire des changements aussi.

Le formateur assure un suivi auprès des participants après la présentation afin de vérifier leurs progrès et de les responsabiliser. Le suivi devrait avoir lieu environ de 2 semaines à 2 mois après la présentation, selon les contraintes temporelles du cours. La responsabilisation est un élément clé pour un changement comportemental efficace.

Information complémentaire

Le Plan de gestion des produits chimiques du Canada

Le « Plan de gestion des produits chimiques » (PGPC) du Canada est le processus que notre pays a mis en place pour examiner le risque lié aux milliers de produits chimiques qui sont déjà sur le marché au Canada et pour élaborer une stratégie de gestion de l'utilisation de ces produits. Il s'agit d'une initiative conjointe menée par Santé Canada et Environnement et Changement climatique Canada. Le Réseau canadien pour la santé humaine et l'environnement (RCSHE) soutient Santé Canada et Environnement et Changement climatique Canada en éduquant et en engageant la société civile, les professionnels de la santé et les chercheurs universitaires de tout le Canada pour qu'ils conseillent le PGPC sur les dangers et les risques de chaque produit chimique examiné.

Le PGPC a été lancé en mai 2006, avec 4300 produits chimiques identifiés comme « prioritaires » à examiner. Même avec les plans de gestion des risques en place, de nombreux produits chimiques sont toujours disponibles sur le marché et beaucoup sont d'usage courant dans les produits ménagers.

Parce qu'il y a encore des substances chimiques dangereuses dans les produits que nous utilisons, nous voulons nous protéger et protéger ceux que nous aimons. Une façon d'y parvenir est d'éviter autant que possible les produits chimiques dangereux. Ce programme recommande des moyens de protéger votre santé contre l'exposition à un grand nombre de ces produits chimiques toxiques courants.

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/substances-chimiques/plan-gestion-produits-chimiques.html>.

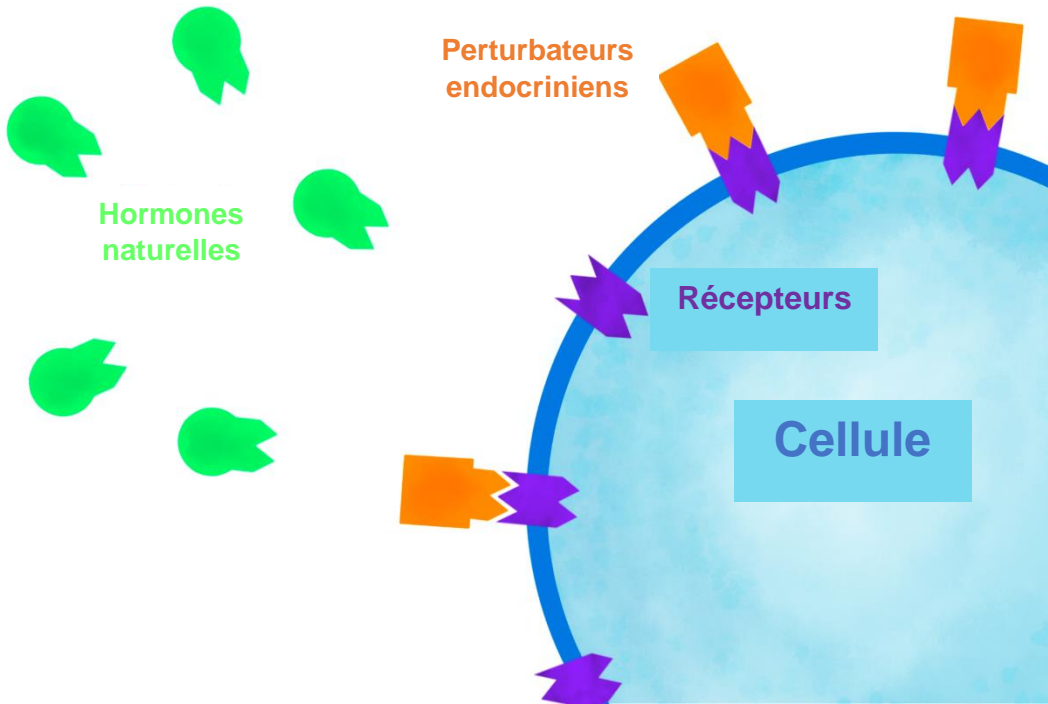
Perturbateurs endocriniens

La notion de perturbateur endocrinien sera évoquée à plusieurs reprises au cours de la présentation. Alors, de quoi s'agit-il? Vous les entendrez peut-être aussi appeler « perturbateurs hormonaux » parce que c'est le système endocrinien qui contrôle nos hormones.

Ils sont définis comme un agent étranger qui « perturbe la synthèse, la sécrétion, le transport, le métabolisme, l'action de liaison ou l'élimination des hormones naturelles transportées par le sang » dans notre organisme. Ces produits chimiques imitent ou entravent les hormones produites naturellement par notre corps. Ils peuvent affecter nos systèmes de reproduction, notamment la puberté et la fertilité, la thyroïde, etc. Ils sont également associés à des problèmes développementaux, cérébraux, immunitaires et autres.

Vous pouvez en apprendre davantage sur les perturbateurs endocriniens, leurs mécanismes, les risques qu'ils présentent et les recommandations en matière de prévention en cliquant sur le lien suivant (en anglais seulement).

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2726844/#:~:text=The%20group%20of%20molecules%20identified,%2C%20plasticizers%20\(phthalates\)%2C%20pesticides](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2726844/#:~:text=The%20group%20of%20molecules%20identified,%2C%20plasticizers%20(phthalates)%2C%20pesticides)



Glossaire

Bisphénols : composés chimiques synthétiques utilisés dans la production des plastiques durs. La forme la plus reconnue est le bisphénol A (BPA), qui a été interdit dans certains pays, car il s'agit d'un **perturbateur endocrinien** connu. Le BPA a été interdit au Canada dans les biberons en 2010. Il a été remplacé dans de nombreux produits par d'autres bisphénols, et à ce titre, les produits étiquetés « sans BPA » peuvent toujours contenir des bisphénols nocifs. Les plastiques qui contiennent des bisphénols sont généralement associés au code d'identification 7 à l'intérieur du symbole de recyclage. Ces plastiques ne sont pas recommandés pour la conservation des aliments.

Cancérogène : substance capable de provoquer un cancer dans les tissus vivants. De nombreuses substances de la vie quotidienne peuvent contenir plusieurs cancérogènes connus. Les exemples les plus courants sont la fumée de cigarette, le radon, les viandes transformées et certaines moisissures.

Monoxyde de carbone (CO) : gaz hautement toxique, incolore, sans goût et sans odeur. Ce gaz est produit naturellement par la combustion incomplète des hydrocarbures. Les sources courantes sont les gaz d'échappement des véhicules, les fumées de toutes sortes, les appareils de chauffage au mazout ou au gaz qui fonctionnent mal et les appareils fonctionnant au mazout ou au gaz destinés à un usage extérieur.

Nettoyants maison (de fabrication artisanale) : fabriquer ses propres nettoyants est un moyen sûr et efficace de réduire l'exposition aux produits chimiques toxiques et inconnus dans votre maison. Le vinaigre, le bicarbonate de soude et le savon à vaisselle peuvent remplacer la plupart, voire la totalité, des produits de nettoyage de votre maison.

Poussière : elle est constituée de fines particules provenant de nombreuses sources. Dans votre maison, la poussière peut être une soupe chimique de particules telles que des squames d'animaux, de la terre, des pesticides, des peaux mortes, des poils et des fibres textiles (qui contiennent souvent des produits ignifuges).

Perturbateurs endocriniens : substances qui peuvent altérer (perturber) le fonctionnement normal des systèmes hormonaux de l'organisme, ce qui peut entraîner une probabilité accrue de cancer, d'obésité ou de diabète, retarder ou entraver la croissance et le développement, perturber le système nerveux et réduire la capacité de reproduction. Les perturbateurs endocriniens sont également appelés *perturbateurs hormonaux*, car le système de production et de régulation des hormones du corps est connu sous le nom de *système endocrinien*.

Exposition : en ce qui concerne la santé environnementale, c'est l'acte et la quantité de contact avec quelque chose qui est dangereux pour la santé humaine ou environnementale, comme le soleil de midi sans protection solaire, la fumée de toute sorte, les fibres d'amiante.

Produits ignifuges : ce sont des produits chimiques qui sont ajoutés aux produits manufacturés pour ralentir leur combustion ou prévenir les incendies. Des recherches ont prouvé que les composés chimiques utilisés dans les produits ignifuges ont des effets néfastes sur la santé, tels qu'un retard de développement chez les enfants. Les produits domestiques courants qui contiennent des produits ignifuges sont les textiles (couvertures, vêtements, meubles) et les appareils électroniques.

Danger : un risque de préjudice ou d'effet indésirable.

Aliments hautement transformés : aliments qui ont subi une série de traitements mécaniques ou chimiques visant à les modifier ou à les conserver, à partir de leur état initial. Lorsqu'ils sont consommés régulièrement, ces aliments peuvent contribuer à un apport excessif de sodium, de sucres libres ou de graisses saturées, ce qui peut entraîner une hypertension artérielle, une prise de poids, des caries dentaires chez les enfants, un diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires et un risque accru de cancer.

Poissons à faible teneur en mercure : des choix tels que l'anchois, le capelan, l'omble, le merlu, le hareng, le maquereau de l'Atlantique, le mullet, la goberge (morue noire), le saumon, l'éperlan, la truite arc-en-ciel, le poisson blanc des Grands Lacs, le crabe bleu, la crevette, la palourde, la moule, l'huître et le thon « pâle » en boîte.

Métaux (incluant l'arsenic, le manganèse, le plomb et le mercure) : éléments présents naturellement dans notre environnement. Certains métaux, comme le calcium, sont importants pour notre organisme. D'autres, comme l'arsenic, le manganèse, le plomb et le mercure, peuvent provoquer des cancers ou entraîner des **troubles neurologiques**, en particulier chez les jeunes enfants. L'organisme ne peut pas utiliser ou se débarrasser du plomb ou du mercure. Ces métaux peuvent s'accumuler dans l'organisme (bioaccumulation) et être transmis d'une mère enceinte à son bébé.

Moisissure : champignon qui se développe sur les aliments ou les matériaux humides. Les moisissures en croissance libèrent des spores qui sont suffisamment petites pour que les gens puissent les inhaler. L'inhalation de ces spores peut avoir des effets sur la santé.

Produits chimiques perfluorés : ils se retrouvent dans les revêtements qui empêchent de coller et dans les tissus hydrofuges. Les poêles anti-adhésives, certains manteaux imperméables et le papier alimentaire ingraissable peuvent contenir ces produits chimiques.

Phtalates : groupe de produits chimiques utilisés dans de nombreux plastiques et produits de soins personnels. Dans les plastiques, les phtalates ne restent pas toujours à l'intérieur du plastique et peuvent se retrouver dans notre organisme. Nous y sommes souvent exposés lorsque les plastiques sont chauffés au four à micro-ondes ou utilisés pour conserver des aliments chauds. Les phtalates peuvent ainsi pénétrer dans notre corps. Les produits de soins personnels appliqués directement sur la peau peuvent entraîner la pénétration des phtalates dans le corps par la peau. L'exposition aux

phtalates peut entraîner des problèmes de santé reproductive et de développement. Les bébés peuvent être exposés dans l'utérus, car les phtalates peuvent traverser le placenta.

Plastiques : très courant dans la vie moderne. Il est cependant important de reconnaître l'impact environnemental de notre utilisation du plastique. Le plastique est fabriqué à partir du pétrole, et a donc les mêmes impacts environnementaux que l'extraction du pétrole et du gaz de la terre. De nombreux plastiques ne seront pas, ou ne pourront pas être recyclés. De plus, certains types de plastique contiennent **des phtalates, des substances ignifuges, des bisphénols et du styrène**. Vous pouvez vous protéger contre ces produits chimiques en ne réchauffant pas les aliments dans des récipients ou des pellicules en plastique et en ne conservant pas les aliments chauds dans des récipients en plastique.

Radon : c'est un gaz radioactif présent naturellement dans certains types de roches. Les **roches** libèrent le gaz par des processus naturels et ce gaz se retrouve alors dans l'air. Si un bâtiment est construit sur ce type de roche, le gaz peut pénétrer à l'intérieur par les fondations. Le radon est la principale cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs. Vous ne pouvez ni sentir, ni voir, ni goûter le radon. La seule façon de savoir si vous avez des niveaux élevés (dangereux) de radon est de tester l'air ambiant. Des trousse de dépistage du radon sont disponibles auprès de votre association pulmonaire locale. Les professionnels du radon de votre région, certains détaillants ou certains laboratoires peuvent également proposer des trousse de dépistage du radon.

Agent toxique pour la reproduction : substance ou agent qui peut avoir des effets néfastes sur les organes reproducteurs, leur fonction et leur maturation.

Risque : le danger associé à une substance combiné à la façon dont les personnes et l'environnement y sont exposés et en quelle quantité.

Produits parfumés : produits auxquels on a ajouté des substances chimiques pour leur donner une odeur agréable ou masquer des odeurs désagréables. Souvent désigné comme parfum sur les étiquettes, il peut être difficile de déterminer exactement quelles substances chimiques ont été ajoutées.

Fumée (bois, cigarette, cannabis) : particules libérées par une substance en combustion. Les poêles à bois, les cigarettes et le cannabis à fumer sont tous des sources de fumée qui libèrent de petites particules, des **cancérogènes** et des **toxines**.

Styrène : produit chimique utilisé pour fabriquer du latex, du caoutchouc synthétique et des résines de polystyrène que l'on trouve souvent dans les emballages plastiques, les isolants et les gobelets jetables. Le styrène est produit naturellement par certaines plantes et l'exposition peut se produire en respirant l'air. Une exposition à long terme peut avoir des effets néfastes sur le système nerveux central.

Aliments durables (viande/poisson/produits laitiers) : préserve et protège la source alimentaire et les ressources utilisées dans le processus de production pour les générations futures. Les systèmes alimentaires durables assurent la sécurité alimentaire

et la nutrition de **tous** sans compromettre le produit, l'environnement, la société ou l'économie.

Toxine/substance toxique : substance qui peut nuire aux tissus/organismes vivants. Aussi appelée poison.

Vapeur à inhaler : vapeur émise par le chauffage de produits contenant de la nicotine ou du cannabis pour l'inhalation. En plus du cannabis ou de la nicotine (cancérogène connu), les additifs chimiques contenus dans les produits sont libérés durant le vapotage.

Annexes

Annexe A – Exemple de personnalisation de la présentation

Exposition des enfants

Réduire la présence de contaminants dans les différents milieux avec lesquels les enfants peuvent entrer en contact est une étape importante pour la protection de la santé des enfants. Il est important de se rappeler que l'exposition dès la conception peut avoir un impact sur la santé et le développement d'un enfant tout au long de sa vie.

Certains effets de l'exposition des enfants à des produits chimiques toxiques comprennent l'asthme (apparition ou exacerbation), les malformations congénitales, les handicaps intellectuels et divers cancers.

Air – Mêmes dangers (radon, produits parfumés, fumée, etc.). Les poumons des enfants sont petits et ils doivent inspirer plus souvent que les adultes pour subvenir à leurs besoins. Cela signifie que leur taux d'exposition par poids corporel aux toxines présentes dans l'air est beaucoup plus élevé que celui des adultes. Une exposition précoce peut signifier que l'enfant sera exposé pendant la majeure partie de sa vie, ce qui augmente le risque d'apparition d'un effet nocif. L'exposition à un composant radioactif comme le radon à un jeune âge signifie qu'il y a du temps (toute la vie) pour que des mutations se produisent et que le cancer se développe jusqu'à un stade mortel dans les poumons.

Poussière et moisissure – Les enfants sont plus près du sol et sont susceptibles d'utiliser leur bouche lorsqu'ils explorent leur environnement, ce qui signifie qu'ils seront les plus exposés à la poussière, et possiblement à la moisissure. Épousseter et nettoyer régulièrement sont des moyens efficaces de réduire l'exposition. Pensez aux endroits où les enfants peuvent jouer et qui ne sont pas fréquentés par les adultes, comme sous les meubles ou à l'intérieur des placards. Lisez les étiquettes des produits de nettoyage; beaucoup d'entre eux contiennent des ingrédients toxiques. Faites des recherches pour déterminer quels sont les produits que vous avez chez vous et que vous pouvez utiliser pour nettoyer, comme le vinaigre, le bicarbonate de soude et les pelures d'agrumes. Rangez tous les produits de nettoyage hors de portée des enfants.

Plastique – Mettez l'accent sur les matériaux utilisés pour fabriquer des jouets et de la vaisselle pour enfants. Ne réchauffez jamais de la nourriture sur les assiettes en plastique des enfants ni dans les biberons en plastique. Lorsque vous achetez des jouets, recherchez les mentions « sans PVC » et « sans phtalates », en particulier pour les jouets qui peuvent être mis dans la bouche.

Alimentation – Discutez des listes d'ingrédients des aliments pour bébés ou des collations destinées aux enfants. L'idéal est la même chose que pour les adultes : des produits frais, biologiques et variés. Testez votre eau pour savoir si elle est propre et sans danger pour la consommation. Les tuyaux en plomb des anciens systèmes d'eau peuvent laisser passer du plomb dans l'eau, tandis que les puits privés peuvent contenir des bactéries

naturelles (mais dangereuses) ou des éléments tels que le plomb, le manganèse ou l'arsenic.

Produits de soins personnels – Discutez du contenu des produits de salle de bain pour enfants. Méfiez-vous du plomb dans les bijoux pour enfants. Vous pouvez vous inscrire aux alertes de rappel de Santé Canada en cliquant sur le lien suivant.

<https://canadiensante.gc.ca/recall-alert-rappel-avis/index-fra.php>