



**Ne prenons pas de risque,
*protégeons la santé environnementale
de nos enfants***

www.environnementsainpourenfants.ca



partenariat canadien pour la santé



**des enfants
et l'environnement**

Les activités humaines ont dramatiquement modifié notre environnement. Nos enfants grandissent dans un monde où l'air est pollué, où la couche d'ozone est endommagée et où le climat subit des changements. Au Canada, dès leur naissance, les enfants sont quotidiennement exposés à des substances potentiellement dangereuses où ils habitent, apprennent et où ils jouent. Bien que l'exposition à chaque contaminant soit peu élevée, le cumul de l'exposition à plusieurs polluants potentiellement dangereux tout au long de la vie de l'enfant est inquiétant.

La meilleure façon de protéger les enfants est de réduire ou d'éliminer le plus de contaminants possibles, reconnus ou suspectés, qui sont présents dans l'air, l'eau, le sol, les aliments et les produits. Cela exigera du temps et tout le monde devra s'impliquer : les individus, les familles, les communautés, les entreprises, ainsi que tous les paliers de gouvernement. En attendant, les parents et les intervenants peuvent agir pour mieux protéger les enfants à la maison, à l'école et dans les communautés. Ce dépliant et d'autres ressources offertes par le **Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement** vous informent sur la façon dont vous pouvez contribuer : www.environnementsainpourenfants.ca.

Quand il s'agit de nos enfants, ***mieux vaut prévenir que guérir***. Nous pouvons tous agir pour les protéger contre l'exposition aux polluants nocifs. Nous pouvons protéger leur santé environnementale dans nos maisons, nos écoles et nos communautés. Il faut agir avant la conception même de nos enfants, pendant leur croissance et à toutes les étapes de la vie jusqu'à l'âge adulte.



Les enfants sont plus à risque que les adultes

Les enfants grandissent, se développent et sont particulièrement vulnérables aux contaminants environnementaux. Compte tenu de leur taille, ils respirent, mangent et boivent plus que les adultes. Ceci signifie que le corps d'un enfant absorbe davantage de contaminants.

Les enfants se comportent aussi différemment. Les nourrissons, les trottineurs et les jeunes enfants explorent le monde avec leurs mains et leur bouche. En conséquence, comparés aux adultes, ils sont davantage exposés aux contaminants qui se trouvent dans la terre, dans la poussière domestique, sur des surfaces à l'intérieur et à l'extérieur et dans certains produits de consommation.



Il existe certaines « périodes de vulnérabilité » tout au long du développement de l'enfant. Même avant de concevoir leur bébé, les hommes et les femmes devraient éviter de s'exposer aux substances qui pourraient nuire aux spermatozoïdes ou aux ovules. L'enfant reste vulnérable pendant la grossesse, l'enfance et jusqu'à la fin de l'adolescence puisque le cerveau, les poumons et le système reproducteur continuent à se développer jusqu'à l'âge adulte.

Préoccupations concernant la santé

La recherche scientifique révèle que chez les enfants, plusieurs états de santé sont reliés aux effets de la pollution environnementale. C'est un domaine d'études complexe et nous avons encore beaucoup de choses à apprendre. Toutefois, plusieurs liens se dégagent.

Par exemple, la pollution de l'air intérieur et extérieur est clairement reliée à l'asthme pendant l'enfance et à d'autres problèmes respiratoires. Au Canada, l'asthme infantile est la cause la plus courante des admissions à l'hôpital et des absences scolaires. Les substances comme le plomb, le méthylmercure, les BPC, la nicotine, les dioxines, les solvants et certains pesticides que l'on rencontre régulièrement dans la vie de tous les jours sont connus pour leur nocivité sur le cerveau des enfants, même à des concentrations relativement faibles. On soupçonne aussi beaucoup de substances, comme les produits ignifuges (ou PBDE), d'être nocives; cependant, notre connaissance de ces risques est limitée. En même temps, de plus en plus d'enfants au Canada connaissent des problèmes d'apprentissage et de comportement qui pourraient être reliés à



l'exposition aux produits chimiques. Toutefois, nous avons besoin de davantage de recherche pour approfondir notre compréhension des effets de l'environnement sur le cerveau des enfants.

Les substances toxiques sont généralement associées à différents effets sur la santé. Par exemple, la pollution de l'air est liée à l'asthme ainsi qu'au faible poids à la naissance et à certaines anomalies congénitales. Plusieurs pesticides sont reliés à une augmentation du risque de cancer et à des effets sur le cerveau et les poumons, ainsi qu'à des anomalies congénitales et d'autres effets négatifs sur la reproduction. On sait aussi que le plomb, les dioxines, les BPC, la radiation ionisante et aux ultraviolets (UV) contribuent à de multiples effets sur la santé lorsque leur concentration est élevée. Cependant, ces éléments toxiques, pris individuellement ou de façon combinée, peuvent aussi affecter les enfants, même à une concentration plus faible.

Face aux risques incertains, mais potentiellement dangereux, nous devons agir avec précaution.



Nous pouvons faire beaucoup pour protéger nos enfants! Le tableau suivant offre des conseils pour protéger nos enfants, ainsi que des suggestions afin de créer un environnement plus sain pour eux. Certains conseils concernent des étapes particulières de la vie; cependant, la plupart s'appliquent quel que soit l'âge de l'enfant. Pour en savoir plus, consulter la site Web suivant : www.environnementsainpourenfants.ca.

Avant la conception

Avant la conception, la santé des deux parents est importante pour celle de l'enfant à la naissance et tout au long de sa vie. Tous les ovules que la femme produira sont créés quand elle est encore dans l'utérus de sa mère. Un ovule peut donc être affecté par des substances auxquelles sa propre mère a été exposée pendant sa grossesse.

- Certaines substances toxiques peuvent s'accumuler dans la graisse animale, dans certains poissons et dans notre corps. Ayez une alimentation saine et suivez les *avis destinés aux consommateurs de poisson de pêche sportive* afin de réduire les risques.
- Les poissons possèdent beaucoup de valeurs nutritives. Cependant, sachez que certains contiennent du méthylmercure. Les enfants âgés de moins de 15 ans, les femmes enceintes ou en âge de procréer devraient limiter leur consommation de certains poissons.
- Les poissons qui contiennent moins de mercure peuvent être consommés deux fois par semaine. Il s'agit des crevettes, du saumon, du tilapia, de la goberge, du poisson-chat, du thon « pâle » en boîte, de la truite d'élevage, de l'aiglefin, de la limande, des sardines en boîte, et du poisson pané.
- Les poissons à haute teneur en mercure sont l'espadon, l'achigan ou le doré, le marlin, le requin, le maquereau royal, le thon frais ou surgelé et le thon blanc/albacore. Pour ne prendre aucun risque, évitez de consommer ces poissons ou faites-le rarement (moins d'une fois par mois).
- Les spermatozoïdes sont continuellement en formation et le plomb, les pesticides et autres contaminants peuvent leur nuire.

Pendant la grossesse

La grossesse est le moment le plus vulnérable pour le développement de l'enfant. Plusieurs contaminants peuvent facilement traverser le placenta et atteindre le fœtus. Il est donc extrêmement important d'éviter les expositions potentiellement toxiques pendant cette période.

- Les femmes enceintes et les enfants ne devraient pas participer aux rénovations. Évitez la poussière due aux rénovations, les peintures à l'huile, les solvants, les vernis, les colles, les produits dégraissants et les décapant pour peinture.
- Les femmes enceintes et qui allaitent devraient limiter strictement leur consommation de poissons à haute teneur en mercure.
- Pensez à choisir des aliments biologiques le plus souvent possible.
- Choisissez si possible des méthodes non toxiques de contrôle des insectes et autres pestes.
- Évitez si possible les radiographies dentaires et les plombages au mercure pendant la grossesse.
- Si vous devez subir une obturation dentaire, qu'elle soit nouvelle ou pour en remplacer une autre, demandez un produit autre que le mercure.
- Demandez aux fumeurs de fumer à l'extérieur.



Ménage

Les enfants passent plus de 80 % de leur temps à l'intérieur. Les contaminants peuvent être ramenés de l'extérieur ou être localisés à plusieurs endroits de la maison. La plupart se retrouvent dans l'air intérieur et dans la poussière domestique.

- Lavez-vous les mains souvent.
- Enlevez vos chaussures en entrant. Utilisez des paillasons lavables (et lavez-les séparément).
- Utilisez un chiffon humide pour épousseter et lavez-le séparément.
- Passez l'aspirateur sur les tapis et les planchers avec une brosse motorisée toutes les semaines (deux fois par semaine si l'enfant rampe). Déposez soigneusement les sacs d'aspirateur et la poussière de la sècheuse dans les vidanges. Ne les utilisez pas pour faire du compost.
- Choisissez des produits nettoyants « écologiques » composés d'ingrédients non toxiques.
- Évitez si possible d'utiliser des pulvérisateurs en aérosol.
- Jetez les vieux articles en mousse (les produits ignifuges qu'ils contiennent s'accumulent dans la poussière domestique).
- Ne brûlez pas les déchets, surtout le plastique et le bois traité.
- Si vous utilisez des produits chimiques ou si vous travaillez dans la construction/rénovation, prenez une douche en arrivant à la maison et lavez vos vêtements de travail séparément.

Alimentation

Tout le monde est exposé à de très petites quantités de contaminants dans l'alimentation. Le lait maternel peut aussi en contenir de petites quantités. Cependant, les spécialistes de la santé s'accordent tous sur le fait que le lait maternel est l'aliment le plus sain pour le bébé.



- Allaitez votre bébé. L'allaitement maternel est ce qu'il y a de mieux.
- Ayez une alimentation saine avec beaucoup de céréales complètes, de fruits et de légumes.
- Choisissez des viandes et des produits laitiers faibles en gras, ainsi que du poisson qui contient peu de mercure.
- Choisissez divers aliments biologiques ou non transformés quand vous le pouvez, surtout ceux que votre enfant mange souvent.
- Évitez de réchauffer des aliments ou des boissons vendus dans des contenants en plastique (y compris les biberons) ou de recouvrir les aliments d'une pellicule plastique, surtout quand vous utilisez le micro-ondes. Utilisez plutôt des contenants en verre.
- N'utilisez pas de cristal plombé ni de poterie glacée au plomb pour conserver ou servir de la nourriture ou des boissons.
- Choisissez des contenants en verre ou en céramique pour conserver vos aliments.
- Évitez de cuire des aliments à haute température dans des casseroles antiadhésives pour éviter les produits chimiques qui se dégagent du revêtement antiadhésif.
- Jetez les aliments brûlés, surtout ceux cuits sur le BBQ, parce qu'ils contiennent des substances chimiques cancérigènes.

Jeu

Les enfants ont besoin de jouer. À l'extérieur, ils doivent être protégés contre l'excès de soleil et le smog. Il faut faire bien attention à l'utilisation des insecticides. À l'intérieur, les substances toxiques peuvent se trouver dans les jouets, dans le matériel d'art plastique, dans les bijoux bon marché et dans d'autres produits.

- Essayez d'éviter d'exposer les enfants au soleil entre 11 h et 16 h. Pour éviter les risques, restez à l'ombre et portez un chapeau et des vêtements protecteurs.
- À l'extérieur, quand il fait très chaud ou quand il y a beaucoup de smog, réduisez les activités épuisantes, surtout l'après-midi à l'heure de pointe, buvez beaucoup d'eau et reposez-vous souvent.
- Suivez attentivement les instructions inscrites sur les contenants d'insecticides.
- Appliquez tous les ans un scellant sur le bois (pas de peinture) pour traiter les clôtures, les tables de pique-nique et les installations de jeux fabriquées avant janvier 2004 avec du bois traité sous pression.
- Lavez les mains des enfants quand ils ont joué sur des surfaces en bois traité sous pression.
- Utilisez du matériel d'art plastique et d'artiste non toxique et suivez les instructions sur les étiquettes.
- Évitez les jouets en vinyle mou, surtout pour les bébés qui font leurs dents.
- Dissuadez les enfants d'utiliser du vernis à ongles, du dissolvant, des cosmétiques et de la teinture pour cheveux.
- Jetez les jouets en métal, les bijoux, les chaînes porte-clés ou les décorations qui sont gris terne, lourds pour leur taille et qui peuvent facilement laisser une ligne grise. Ils peuvent contenir des concentrations dangereuses de plomb.
- Dissuadez les enfants et les adolescents d'utiliser intensément les téléphones cellulaires afin de réduire leur exposition aux ondes radioélectriques.



Rénovation/décoration



La poussière de rénovation peut contenir des niveaux élevés de plomb, d'amiante et d'autres contaminants toxiques. Les produits de rénovation et de décoration comme les solvants, les peintures et les colles peuvent renfermer des produits chimiques forts. Les nouveaux matériaux de construction, les meubles et les tapis peuvent dégager des composés organiques volatils (COV).

- Ne faites pas participer les femmes enceintes ni les enfants aux activités de rénovation.
 - Informez-vous des risques liés à la peinture contenant du plomb et à l'amiante dans les maisons construites avant 1980.
 - Suivez scrupuleusement les indications sur les étiquettes afin de vous protéger, vous et votre famille.
 - Ne sablez jamais les vieilles surfaces peintes.
 - Isolez les zones de rénovation du reste de la maison.
 - Passez fréquemment l'aspirateur pour enlever la poussière et ventilez les zones dans lesquelles vous utilisez des solvants ou de la colle.
 - Planifiez de rénover en été, quand vous pouvez ouvrir les fenêtres.
- Condamnez les grilles d'aération et de chauffage pendant toutes les rénovations.
 - Choisissez des produits moins toxiques comme les peintures, produits de finition et adhésifs à faible teneur en COV. Essayez d'éviter les produits qui affichent des symboles de danger.
 - Rangez les vêtements et les chaussures de travail à part des autres vêtements. Lavez les vêtements de travail séparément.
 - Ne brûlez pas les déchets de rénovation dont la surface est peinte ou vernie, le bois traité sous pression ou les matériaux synthétiques comme les vieux planchers ou les matériaux de couverture.

La protection des enfants est la responsabilité de tous et chacun!

Les enfants ont besoin de respirer de l'air pur, de boire de l'eau salubre, de manger de la nourriture saine et d'utiliser des produits sécuritaires. En tant qu'adultes, nous devons agir afin de créer des environnements sains où les enfants peuvent grandir, apprendre et jouer. Il en va de notre responsabilité d'être proactifs afin de protéger nos jeunes — après tout, leur sécurité dépend de nous.

Ensemble, nous pouvons changer les choses! Voici d'autres actions à notre portée :

- Mettre en pratique ces suggestions préventives dans *nos communautés*, comme consommateur, dans les services de garde à la petite enfance, dans les écoles et les aires de jeu.
- Demander aux magasins d'offrir des produits non toxiques.
- Faire pression sur les élus au niveau local, provincial et fédéral pour élaborer et appliquer

des politiques et des lois qui protègent la santé de nos enfants contre les dangers environnementaux. Il peut s'agir d'un règlement municipal visant à restreindre l'utilisation de pesticides à des fins esthétiques.

- Encourager le commerce et l'industrie à utiliser des substances non toxiques tout au long de leur processus de production et dans leurs produits.
- Nous pouvons tous contribuer à un environnement plus sain en réduisant l'utilisation de l'électricité, en marchant plutôt qu'en conduisant, en soutenant les mesures visant à restreindre l'étalement urbain et à étendre le réseau de transport en commun.

Pour en savoir davantage sur ce que vous, les communautés et les gouvernements pouvez faire pour protéger la santé des enfants, et pour obtenir plus de détails, consultez le document *Ce qu'il faut savoir sur la santé des enfants et l'environnement* à www.environnementsainpourenfants.ca.

Le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement (PCSEE) réunit différentes organisations qui œuvrent ensemble depuis 2001 pour protéger la santé des enfants contre l'exposition aux polluants de l'environnement et aux agents chimiques. Nous nous y employons en sensibilisant les décideurs, les organismes de services, les intervenants, les parents et le public aux questions touchant la santé des enfants et l'environnement. Visitez le site www.environnementsainpourenfants.ca pour en savoir davantage.

PCSEE PARTENAIRES



Le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement tient à exprimer sa gratitude à la Laidlaw Foundation et la Fondation Trillium de l'Ontario pour leur générosité et les remercier d'appuyer le mandat et le travail global de l'organisme.



Pour obtenir davantage d'information, SVP contactez :