

Dernière mise à jour : Juillet, 2024

## **Expositions estivales courantes (insectifuges, écrans solaires et chaleurs accablantes) pendant la grossesse**

Rédigé par la D<sup>re</sup> Tali Bogler, Pina Bozzo, Anna Pupco et revu par l'équipe de révision médicale de First Exposure.

Ces renseignements sont à jour en date de la dernière mise à jour indiquée ci-dessus. Il vous est recommandé de vérifier si des mises à jour plus récentes ont été effectuées et publiées sur le site Web.

**Pour plus d'information et des liens vers d'autres ressources, visitez [firstexposure.ca/expositions-estivales-courantes-pendant-la-grossesse/](https://firstexposure.ca/expositions-estivales-courantes-pendant-la-grossesse/) ou scannez le code QR.**



### **Scénario clinique**

Je suis enceinte et l'été commence au Canada. L'utilisation d'un écran solaire ou d'un insectifuge est-elle sans danger ? Dois-je m'inquiéter d'une exposition à des chaleurs accablantes pendant ma grossesse ?

### **Q. Y a-t-il des préoccupations quant à la sécurité des insectifuges pendant la grossesse?**

**R.** Les insectes tels que les moustiques et les tiques peuvent être porteurs de maladies et infecter les personnes par leurs piqûres. Au Canada, par exemple, les moustiques peuvent transmettre le virus du Nil occidental et les tiques de la maladie de Lyme. Dans d'autres pays, les moustiques peuvent être porteurs du virus Zika, de la dengue et du paludisme. Certaines de ces maladies infectieuses s'avèrent préoccupantes pendant la grossesse. C'est pourquoi il est important d'essayer de prévenir les piqûres d'insectes.

Voici quelques pratiques préventives :

- Portez des vêtements amples, de couleur claire (les moustiques sont attirés par les vêtements sombres), des chemises à longues manches et des pantalons longs en tissus tissés serrés comme le polyester ou le nylon
- Portez des chaussures fermées et un chapeau

- Rentrez votre chemise dans votre pantalon et collez vos revers de pantalon ou rentrez-les dans vos chaussettes ou vos chaussures
- Utilisez un insectifuge approuvé par Santé Canada sur votre peau exposée.

Pendant la grossesse, il est recommandé d'utiliser un insectifuge contenant du DEET, car c'est le seul dont l'utilisation pendant la grossesse a fait l'objet d'étude. Le DEET (diéthyltoluamide) est un produit chimique qu'on retrouve dans les insectifuges communs. Les informations sur l'utilisation du DEET pendant la grossesse ne signalent pas d'effets nocifs sur la grossesse ou l'enfant.

Au Canada, tous les insectifuges approuvés à base du DEET contiennent moins de 30 % de ce produit. Les insectifuges approuvés par Santé Canada portent un numéro EPA (numéro d'enregistrement de produit antiparasitaire) sur l'emballage. Si vous achetez un insectifuge à l'étranger, assurez-vous qu'il contient également moins de 30 % de DEET. Voici quelques conseils importants lorsque vous utilisez un insectifuge :

- Suivez les instructions sur l'emballage
- Ne le vaporisez pas dans des espaces fermés
- Ne l'appliquez pas sur une peau recouverte de vêtements; appliquez-le plutôt directement sur les vêtements et sur la peau exposée
- Ne le vaporisez pas directement sur votre visage, mais d'abord sur vos mains, pour ensuite l'appliquer sur votre visage en évitant tout contact avec la bouche et les yeux
- Lavez-vous soigneusement les mains après l'application
- Consultez les instructions du produit pour connaître le nombre maximum d'applications autorisées par jour

Pour en savoir plus, voir [Prévention des piqûres d'insectes et des parasites](#).

### **Q. Y a-t-il des préoccupations quant à la sécurité des écrans solaires pendant la grossesse?**

**R.** Une exposition prolongée au soleil peut provoquer des coups de soleil et des cancers de la peau. Les écrans solaires protègent contre les effets néfastes des rayons solaires (radiation). Cela dit, il est préférable d'utiliser des écrans solaires à large spectre, c'est-à-dire qui vous protègent à la fois des rayons UVA et UVB.

Les écrans solaires contiennent des filtres UV chimiques, des filtres UV physiques ou une combinaison des deux. Les filtres UV chimiques (p. ex., avobenzène, homosalate, octocrylène, octisalate, octinoxate et oxybenzone) transforment les rayons UV en une petite quantité de chaleur. Ces produits chimiques sont absorbés par la peau, mais la quantité qui atteint la circulation sanguine est généralement faible. Les filtres UV physiques (p. ex., l'oxyde de zinc et le dioxyde de titane) sont des composés minéraux qui bloquent les rayons UV. Ils ne sont pas absorbés par la peau.

Peu de données sont disponibles sur l'effet de l'exposition à la crème solaire au cours de la grossesse. Certaines personnes, toutefois, préfèrent utiliser des écrans solaires contenant des filtres UV physiques (oxyde de zinc, dioxyde de titane, par exemple) pendant la grossesse et l'allaitement, car ils ne sont pas absorbés par la peau.

Voici quelques conseils sur l'exposition au soleil :

- Portez des vêtements à longues manches, de couleur claire ou d'autres vêtements de protection
- Restez à l'ombre, par exemple sous un arbre ou un parapluie
- Utilisez des écrans solaires à large spectre ayant un FPS de 30 ou plus
  - Appliquez l'écran solaire 15 minutes avant l'exposition au soleil
  - Répétez l'application de la crème solaire toutes les deux heures

Pour en savoir plus, voir [sécurité au soleil](#) et [écrans solaires](#).

### **Q. L'exposition à des chaleurs accablantes pendant la grossesse soulève-t-elle des préoccupations?**

**R.** La grossesse entraîne des changements dans l'organisme, comme l'augmentation du poids corporel et de la pression sur le cœur. Ces changements font qu'il est plus difficile de maintenir pendant la grossesse une température corporelle normale lorsque vous vous exposez à la chaleur. Vous y êtes donc plus sensibles et présentez un risque accru d'épuisement par la chaleur, de coup de chaleur et de problèmes connexes.

Une exposition prolongée à des chaleurs accablantes peut également représenter un risque pour la grossesse et pour le bébé. Dans certaines études, des taux accrus de naissances prématurées (accouchement avant 37 semaines), de faible poids à la naissance, de mortinaissance (perte d'un bébé avant ou pendant l'accouchement) et de diabète gestationnel ont été signalés à la suite d'une exposition à des chaleurs accablantes. Des études ont également établi un lien entre l'exposition à des chaleurs accablantes au premier trimestre et un risque accru de malformations congénitales. D'autres troubles de grossesse, telles que des troubles hypertensifs (hypertension artérielle), ont également été signalés.

Toutefois, il faut approfondir les recherches sur ce sujet. On ignore la température à laquelle les risques peuvent augmenter, car les études jusqu'ici ont utilisé des définitions différentes pour les températures élevées et les épisodes de chaleurs accablantes. Mais vu les préoccupations ci-dessus, il importe de réduire autant que possible votre exposition aux chaleurs extrêmes pendant la grossesse.

Conseils pour rester au frais :

- Limitez le temps passé à l'extérieur aux heures les plus chaudes de la journée
- Évitez ou limitez l'activité physique en cas de chaleur accablante
- Portez des vêtements légers, amples et respirants
- Mettez en marche la climatisation si elle est accessible
- Allez dans des endroits plus frais, comme les bibliothèques, les centres communautaires, les centres commerciaux et les centres de rafraîchissement
- Pendant la journée, fermez les fenêtres pour maintenir l'air frais à l'intérieur et couvrez-les (volets, stores, rideaux, draps) pour empêcher le soleil d'entrer
- Dormez dans la pièce la plus fraîche de votre maison (si votre chambre est chaude)
- Éteignez les lumières et les appareils électroniques non utilisés afin d'éviter de générer de la chaleur supplémentaire
- Limitez l'utilisation des fours et des cuisinières pour réduire la chaleur
- Maintenez une bonne hydratation en :
  - buvant régulièrement de l'eau tout au long de la journée
  - limitant les boissons déshydratantes (riches en sucre, en sodium et en caféine)
  - buvant préférablement de l'eau, quoique des boissons contenant des électrolytes puissent s'avérer nécessaires si vous transpirez pendant plusieurs heures
  - redoublant de prudence si vous avez des nausées et vomissements pendant la grossesse, pouvant mener à la déshydratation

**Pour en savoir plus sur les symptômes des maladies liées à la chaleur, veuillez consulter le lien [Sécurité de la population périnatale pendant les épisodes de chaleur accablante](#).**

**Si vous êtes enceinte et que vous vous sentez mal en raison de l'exposition à la chaleur, consultez un médecin. En cas d'urgence, veuillez vous rendre à l'urgence ou appeler le 911.**

**Pour en savoir plus, voir :**

**[Chaleur et grossesse](#)**

**[Sécurité de la population périnatale pendant les épisodes de chaleur accablante](#)**

**[Conseils cliniques sur la chaleur et la grossesse à l'intention des professionnels de la santé](#)**

### **À propos des spécialistes médicaux First Exposure**

D<sup>re</sup> Tali Bogler, M.D., CCMF, titulaire d'une maîtrise en santé communautaire, est conseillère médicale à First Exposure, médecin de famille et directrice du service de médecine familiale obstétrique à l'Hôpital St. Michael's, professeure adjointe au Département de médecine familiale et communautaire, et chercheuse au Li Ka Shing Knowledge Institute.

Pina Bozzo et Anna Pupco sont conseillères en contenu clinique à First Exposure.

### **Principales ressources bibliographiques**

Pour une liste complète des ressources, veuillez visiter le site Web [firstexposure.ca/expositions-estivales-courantes-pendant-la-grossesse/](http://firstexposure.ca/expositions-estivales-courantes-pendant-la-grossesse/)

### **Clause de non-responsabilité**

Les renseignements fournis sont l'avis de spécialistes médicaux de First Exposure. Ils ne sont destinés à servir qu'à titre d'information et ne remplacent pas les soins médicaux et les avis des prestataires de soins de santé. Veuillez contacter votre prestataire de soins de santé si vous avez des préoccupations ou pour discuter de toute question qui vous semble pertinente ou qui l'est pour votre enfant. En cas d'urgence, veuillez-vous rendre à l'urgence ou appeler le 911.

Si vous n'avez pas de prestataire de soins de santé, veuillez-vous reporter à ce qui suit : [firstexposure.ca/comment-faire](http://firstexposure.ca/comment-faire)