

POUR EN SAVOIR PLUS

- Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans.
 - Section Grossesse – Être enceinte au quotidien
 - La santé pendant la grossesse
 - Section Informations utiles – Devenir parent

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>

Saine alimentation

- Guide alimentaire canadien: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Défi Santé 5/30 Équilibre : <https://www.defisante.ca/>
- Brochures :
 - Déjeuners + collations + lunchs : Guide pratique... et sympathique!
 - Fiches recettes pour lunchs
 - Smoothies avec du lait

Celles-ci doivent être commandées sur le site :

http://www.savoirlaitier.ca/ressource/liste-ressource?profile=p5_HP

- Prise de poids saine pendant la grossesse
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/grossesse-sante/guide-grossesse-sante.html>
- Calculateur de gain de poids pendant la grossesse
<https://sante.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/nutrition-prenatale/calculateur-gain-poids-grossesse.html>
- Document sur la salubrité des aliments pour les femmes enceintes
<https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/alt/pdf/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/vulnerable-populations/pregnant-enceintes-fra.pdf>

Mode de vie physiquement actif

- Active pour la vie. L'activité physique pendant et après la grossesse
<http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysiqueGrossesse.pdf>
- Défi Santé 5/30 Équilibre : <https://www.defisante.ca/>

Tabac, alcool et drogues

- Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée : un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire http://publications.gc.ca/collections/collection_2016/sc-hc/H149-4-1-2015-fra.pdf
- Famille sans fumée <http://famillesansfume.ca/>
- Votre guide pour cesser de fumer (pour les parents fumeurs) <https://pq.poumon.ca/wp-content/uploads/2019/08/votre-guide-pour-cesser-de-fumer.pdf>

Déplacements et voyages

- Sécurité routière. Femme enceinte <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/comportements/ceinture-de-securite/enceinte-et-bien-attachee/>

Professionnels et services

- Programme pour une maternité sans danger : <https://www.cnesst.gouv.qc.ca/Publications/200/Documents/DC200-1024web.pdf>
- Régime québécois d'assurance parentale <http://www.rqap.gouv.qc.ca>