*Vivre, jouer et apprendre.*

# Ce que tu peux faire !

## Guide sur la **santé environnementale** pour *les jeunes des Premières nations*

*Information sur la santé environnementale et conseils utiles pour faire des changements à la maison.*

LE PLOMB

L'air intérieur

L'eau potable

LES PESTICIDES

LES PRODUITS CHIMIQUES

Le bruit

Démasquer les risques pour la santé

Gouvernement du Canada Government of Canada

Canada

*« L'environnement nous donne la vie… il nous alimente, nous nourrit, nous donne à boire… nous devons en prendre soin. Si nous ne prenons pas soin de notre environnement, il ne prendra pas soin de nous ».*

Marie Hall, Aînée,
Première nation Sagkeeng
Manitoba

# *Vivre, jouer et apprendre.*

Lorsqu'on parle d'environnement, la plupart d'entre-nous pensons à la nature, mais en fait, l'environnement est tout ce qui se trouve autour de toi. C'est l'endroit où tu vis, où tu joues et où tu apprends. Ton environnement est à l'intérieur, à l'extérieur et même sous ton lit!

Certaines choses dans l'environnement peuvent parfois être mauvaises pour toi. Des choses comme le plomb, les pesticides et la moisissure peuvent se retrouver dans l'air, dans ta nourriture, dans ton eau et même dans les endroits où tu joues. Si cela se produit, tu pourrais tomber très malade. Heureusement, il y a beaucoup de gestes que tu peux poser pour t'assurer que ta maison soit un milieu sain pour toi et ta famille.

Ce guide t'aidera à comprendre les contaminants environnementaux et leurs effets possibles sur ta santé.  En plus, ce guide contient beaucoup de conseils utiles pour faire des changements à la maison!

Pour en savoir davantage sur les questions de santé environnementale et pour obtenir plus des conseils pour faire des changements dans ta maison, va voir le ***Guide sur la santé environnementale pour les Premières nations – Votre santé à la maison***.

**Découvres ce que tu peux faire à propos des éléments suivants:**

LE PLOMB

L'air intérieur

L'eau potable

LES PESTICIDES

LES PRODUITS CHIMIQUES

Le bruit

Démasquer les risques pour la santé

# LE PLOMB

## Où se trouve le plomb dans ma maison ou ma communauté?

Le plomb est un métal naturellement présent dans l'écorce terrestre qui peut être ajouté à certains produits. Tu peux être exposé au plomb dans ta maison ou ta communauté par la poussière et par certains articles d'utilisation courante qui peuvent en contenir :

- Vieille peinture, par exemple sur les murs et les meubles
- Balles et plombs de fusil
- Pesées pour la pêche
- Eau de vieux tuyaux
- Vieil équipement de jeu
- Certains jouets
- Brasure utilisée pour le soudage

## Comment le plomb peut-il être nocif pour moi?

Bien que le plomb existe dans la nature, une exposition à ce dernier peut te faire sentir malade. Une exposition prolongée pourrait affecter ton comportement, ta concentration et même causer l'hypertension artérielle quand tu seras plus vieux. Le plomb peut aussi empêcher le calcium de garder tes os forts.

## CONSEILS – QUE PEUX-TU FAIRE?

Comment puis-je éviter que le plomb se retrouve dans mon eau potable et dans mon corps?

- Utilise seulement l'eau FROIDE du robinet pour boire, faire la cuisine et la préparation pour nourrisson. L'eau chaude risque de contenir davantage de contaminants comme le plomb.
- Laisse couler l'eau froide AVANT de l'utiliser – le matin ou toutes les fois où le système n'a pas été utilisé depuis quelques heures.
- Lave-toi SOUVENT les mains afin de te protéger contre une exposition au plomb et de prévenir les autres infections possibles.
  - Avant de manger
  - Après avoir joué dehors
  - Si tu touches à des balles de fusil ou des pesées pour la pêche
  - Après être allé à la salle de bain
  - Après avoir joué avec des animaux
- Tu peux aider à enlever la poussière dans ta maison en utilisant un aspirateur, une vadrouille humide ou un plumeau. Même sous ton lit !
- Enlève tes souliers ou essuie-les bien lorsque tu entres dans la maison.

OÙ VA LE PLOMB LORSQU'IL ENTRE DANS MON CORPS? LA PLUS GRANDE QUANTITÉ VA DANS TES OS, ET Y DEMEURE POUR UNE LONGUE PÉRIODE.

# L'air intérieur

## Qu'est-ce qu'un polluant de l'air intérieur?

Lorsque les gens pensent à la pollution de l'air, ils pensent habituellement au smog et aux autres types de pollution de l'air extérieur. Mais la pollution de l'air peut aussi se produire à l'intérieur, par exemple à la maison et à l'école.

Puisque nous passons la majeure partie de notre temps à l'intérieur, la pollution de l'air intérieur peut grandement affecter notre santé. De nombreux types de polluants de l'air intérieur existent, mais heureusement, on peut poser certains gestes afin d'éviter leurs effets sur la santé.

SAVAIS-TU QUE NOUS PASSONS PRÈS DE 90 % DE NOTRE TEMPS À L'INTÉRIEUR!

## Comment les polluants de l'air intérieur m'affectent-ils?

Nous apportons de l'oxygène à notre corps lorsque nous respirons. Si des produits chimiques et d'autres polluants circulent dans l'air, tu pourrais les respirer.

Les effets sur la santé des polluants de l'air intérieur peuvent se manifester immédiatement ou après de nombreuses années de contact répété.

Nous pouvons tous contribuer à améliorer la qualité de l'air intérieur. Voici quelques polluants courants dans l'air intérieur et quelques gestes simples afin d'éviter leurs effets sur la santé.

## La fumée de tabac

Le tabac est une plante sacrée importante pour plusieurs Premières nations. Elle est souvent utilisée lors de cérémonies. Autrefois, le tabac utilisé par les Premières nations était naturel. Aujourd'hui, le tabac présent dans les cigarettes et les autres produits contient beaucoup plus de produits chimiques que celui que nos Aînés utilisaient.

La fumée de tabac provient de la consommation de cigarettes et des autres produits du tabac. Même si tu ne fumes pas, si des personnes fument près de toi, tu respireras la « fumée secondaire ».

La fumée de tabac est nocive pour tes yeux, tes oreilles, ton nez et ta gorge. Elle augmente le risque de cancer du poumon, de maladies cardiovasculaires et d'autres maladies chroniques.

### CONSEILS – QUE PEUX-TU FAIRE ?

- Ne fume pas de cigarettes.
- Éloigne-toi des personnes qui fument ou essaie de demeurer dans un endroit ou tu peux respirer l'air frais.
- Ouvre une fenêtre si cela est possible.

## Les moisissures

Les moisissures peuvent se former à n'importe quel endroit où il y a présence d'eau ou d'humidité. Elles pourraient donc se retrouver dans ta maison, à l'école ou à la garderie s'il y a de l'humidité.

Les moisissures peuvent provoquer des réactions allergiques, telles que des éternuements, une toux, une respiration sifflante ainsi que des démangeaisons ou des rougeurs aux yeux.

### CONSEILS – QUE PEUX-TU FAIRE?

Fais ton possible pour t'assurer que l'eau et l'humidité ne s'accumulent pas dans ta maison :

- Mets le ventilateur en marche ou laisse une fenêtre ouverte lorsque tu prends une douche.
- Si tu as un ventilateur au-dessus de ta cuisinière, mets-le en marche lorsque tu fais bouillir de l'eau.
- Si tu vois des dégâts d'eau ou des moisissures dans ta maison, dis-le à un adulte !

## Monoxyde de carbone (CO)

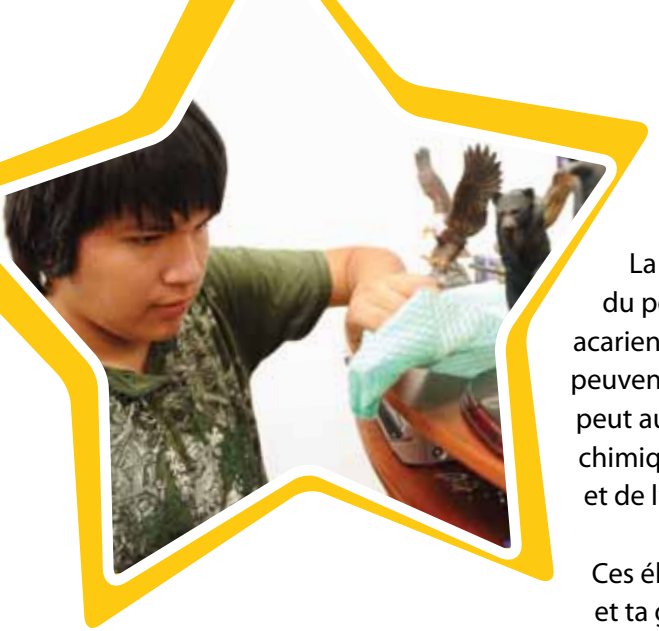
Le monoxyde de carbone est un gaz nocif qui est encore plus dangereux parce que tu ne peux ni le voir, ni le sentir, ni le goûter – il pourrait être présent dans l'air et tu ne le saurais même pas ! Le monoxyde de carbone peut rendre la respiration difficile, provoquer des maladies cardiovasculaires, des maux de tête, de la confusion et même la mort.

Le monoxyde de carbone peut s'accumuler dans l'air si tu utilises, sans ventilation, des chaufferettes au gaz ou au kérosène, un chauffe-eau à gaz, une cuisinière à gaz, un poêle à bois ou un foyer. Tout ce qui fonctionne avec de l'essence peut libérer du CO. Comme par exemple: les génératrices à essence et les tuyaux d'échappement des voitures et des motoneiges. Le monoxyde de carbone est aussi présent dans la fumée de tabac, alors assure-toi de bien suivre les conseils concernant la fumée de tabac.

### CONSEILS – QUE PEUX-TU FAIRE?

Rappelle aux adultes :

- De ne jamais utiliser un barbecue ou un réchaud de camping à l'intérieur.
- De ne pas utiliser de lampes à l'huile ou une chaufferette à l'intérieur, à moins que l'étiquette indique clairement que l'appareil est fait pour être utilisé à l'intérieur.
- D'acheter un détecteur de monoxyde de carbone et de s'assurer qu'il fonctionne.



## Poussière, acariens et pollen

La poussière dans ta maison peut contenir du pollen, de très petits insectes appelés acariens et beaucoup d'autres choses qui peuvent causer des allergies. La poussière peut aussi contenir des particules de produits chimiques ou de métaux provenant du sol et de l'environnement extérieur.

Ces éléments peuvent irriter ton nez et ta gorge, provoquer des allergies et aggraver les problèmes d'asthme ou autres troubles respiratoires.

### CONSEILS – QUE PEUX-TU FAIRE?

- Lorsque tu entres dans la maison, enlève tes souliers ou essuie-les bien.
- Aide les adultes avec l'époussetage en utilisant un chiffon humide et un aspirateur.
- Prends soins de toujours bien lire le mode d'emploi lorsque tu utilises des produits nettoyants et assure-toi d'être dans un endroit aéré.

L'air intérieur

# L'eau potable

## D'où provient mon eau potable?

L'eau du robinet peut provenir de différentes sources – des lacs, des rivières, de la glace fondue (eau de surface) ou des puits (eau souterraine). Habituellement, l'eau souterraine est nettoyée naturellement parce que la couche supérieure du sol agit comme un filtre qui retient les microbes et les produits chimiques. Mais, notre eau de surface, notre eau souterraine ou même nos réservoirs d'eau ne sont pas toujours assez propres. Parfois, notre eau potable peut quand même être contaminée. Lorsque cela se produit, nous devons traiter l'eau avant de la boire pour ne pas tomber malades.

## Comment l'eau potable peut-elle être nocive pour mon corps?

Si tu bois de l'eau contaminée, tu pourrais souffrir de problèmes d'estomac appelés infections gastro-intestinales. Tu pourrais aussi avoir des nausées et des vomissements.

## CONSEILS – QUE PEUX-TU FAIRE?

De nombreux petits gestes peuvent te protéger grandement !

- Si à la maison tu utilises l'eau d'un puits, rappelle aux adultes que le puits doit être analysé pour présence de coliformes au moins une fois par année.
- Si ta communauté reçoit un avis d'ébullition d'eau, tu dois faire bouillir toute eau que tu utilises pour boire, cuisiner, faire des glaçons, laver les aliments et te brosser les dents. Tu dois faire bouillir l'eau à gros bouillons pendant au moins une minute. Rappelle aux jeunes enfants de ne pas boire l'eau lorsque ces avis sont émis.
- Ne bois pas l'eau directement d'un tuyau d'arrosage en caoutchouc, surtout si le tuyau a été au soleil toute la journée. Le caoutchouc peut se détériorer et libérer des produits chimiques.
- L'eau des lacs, des rivières, des ruisseaux et des étangs peut contenir des bactéries nocives. Ne bois pas l'eau à moins qu'elle ait été traitée.

L'eau potable

# LES PESTICIDES

## Que sont les pesticides?

Les insectes, les arachnides (araignées, tiques, poux) et les rongeurs (rats et souris) ont tous un rôle à jouer dans la nature, mais ils peuvent causer du tort, car ils peuvent mordre, piquer et être porteurs de maladies. Ils peuvent aussi ravager la nourriture et d'autres choses dans le jardin ou la maison.

Les pesticides sont utilisés pour combattre les insectes, les arachnides et les rongeurs. Les pesticides peuvent se retrouver dans ta maison car on en retrouve parfois sur des aliments achetés ou si tes parents en utilisent dans la maison ou à l'extérieur.

## Comment les pesticides peuvent-ils être nocifs pour mon corps?

Étant donné que les pesticides éliminent ou permettent de maîtriser les ravageurs, ils peuvent aussi être dangereux pour d'autres, comme les enfants et les animaux de compagnie.

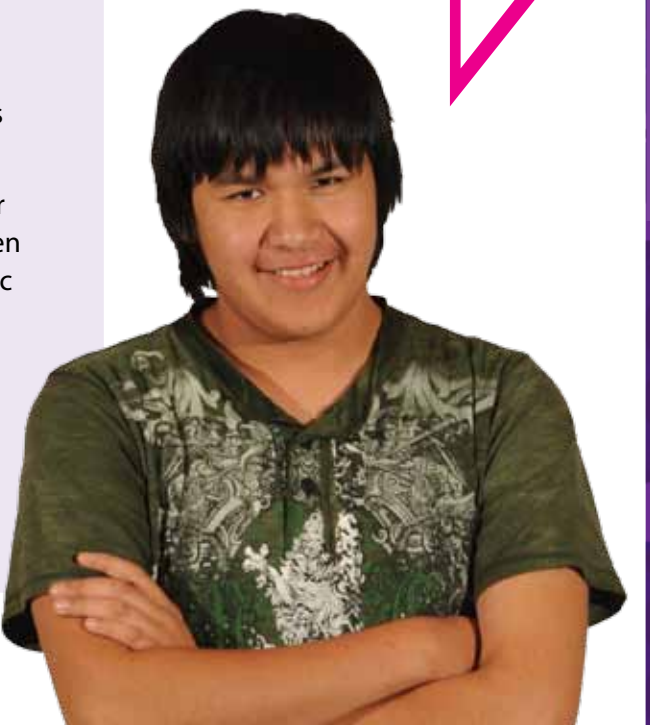
Les pesticides peuvent pénétrer dans tes poumons quand tu respires. Tu pourrais aussi les avaler si tu ne te laves pas les mains ou si tu ne laves pas les fruits et les légumes correctement avant de les manger. Ils peuvent aussi pénétrer dans le corps par la peau si tu es en contact avec ceux-ci.

Les pesticides peuvent irriter la peau et les yeux, causer des vomissements et des étourdissements. Dans les cas les plus graves, ils peuvent causer des dommages permanents à ton corps ou même le cancer. Il existe de nombreuses façons d'éviter que les pesticides te fassent du mal !

## CONSEILS – QUE PEUX-TU FAIRE?

Comment puis-je empêcher les pesticides de pénétrer dans mon corps?

- Assure-toi de demander aux adultes de la maison de garder les pesticides dans leur contenant d'origine et de les entreposer dans une armoire verrouillée ou un endroit hors de portée des bébés et des jeunes enfants.
- Examine les façons de combattre les ravageurs sans l'utilisation de pesticides. Si des pesticides doivent être utilisés, demande aux adultes de lire l'étiquette et de bien suivre le mode d'emploi.
- Ne cours ou ne joue jamais sur les pelouses ou dans les jardins qui ont récemment été traités aux pesticides. Empêche tes animaux domestiques de s'approcher aussi !
- Enlève tes souliers ou essuie-les bien lorsque tu entres dans la maison.
- Veille à ce que les adultes n'appliquent pas d'insectifuge sur ton visage ou tes mains pour éviter que l'insectifuge entre en contact avec tes yeux et ta bouche. S'il entre en contact avec tes yeux, rince-les à l'eau immédiatement.
- Porte un pantalon et un chandail à manches longues de couleur claire, de cette façon, tu n'auras pas à appliquer autant d'insectifuge !
- Lave-toi toujours les mains lorsque tu entres dans la maison et avant de manger.



# LES PRODUITS CHIMIQUES

## Que sont les produits chimiques?

Ta maison et ton garage sont peut-être remplis de produits chimiques que tu ne crois pas dangereux. Par contre, ces pots de peinture, produits nettoyants pour la cuisine, détergents et javellisants contiennent des produits chimiques et peuvent être dangereux pour ta santé. Les produits chimiques peuvent même être présents dans les meubles, tapis, jouets et parfois dans la nourriture et l'eau.

## Quels sont les effets néfastes des produits chimiques sur mon corps?

Les produits chimiques peuvent pénétrer dans ton corps par la peau si tu les touches, par les poumons si tu les respires, ou tu peux les avaler lorsque tu manges ou bois.

L'exposition aux produits chimiques peut parfois entraîner une irritation de la peau et des yeux. Tu pourrais commencer à tousser, à te sentir étourdi ou à avoir des maux de tête. Certains produits chimiques peuvent même causer le cancer, mais il existe de nombreux gestes que tu peux faire pour aider à te protéger toi et ta famille.

## CONSEILS – QUE PEUX-TU FAIRE?

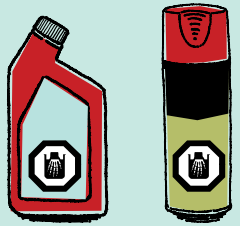
Comment puis-je empêcher les produits chimiques de pénétrer dans mon corps?

- Garde tous les produits chimiques, y compris les médicaments, dans leur contenant d'origine et hors de la vue et de la portée des jeunes enfants.
- Entrepose la peinture, le vernis et les produits chimiques pour l'extérieur dans des contenants appropriés et garde-les à l'extérieur de la maison.
- Ouvre les fenêtres afin de laisser entrer de l'air frais à l'intérieur, puisque certains articles et produits ménagers peuvent libérer des produits chimiques dans l'air.
- Demande à un adulte de t'enseigner la signification des symboles figurant sur les étiquettes et les différents types de produits chimiques. Tu pourras ensuite l'enseigner aux jeunes enfants de la maison aussi.
- Aère les nouveaux matelas et autres nouveaux meubles avant de les utiliser.
- Prends soin de demander à un adulte de laver tous les nouveaux matériaux, tels que les vêtements, les draps et les serviettes avant de les utiliser pour la première fois. Cela permettra d'enlever la plupart des résidus de produits chimiques.
- Lave-toi toujours les mains lorsque tu rentres de l'extérieur.
- Lave toujours les fruits et les légumes à l'eau courante avant de les consommer.
- Demande aux adultes d'éviter d'utiliser des aérosols ou des produits parfumés.

LES PRODUITS CHIMIQUES

## Sachez reconnaître ces symboles de danger

***Poison*** – le contenu des produits portant ce symbole est poison s'il est ingéré, touché ou inhalé.



***Corrosif*** – le contenu des produits portant ce symbole brûle la peau ou les yeux et peut aussi brûler l'estomac s'il est ingéré.

***Inflammable*** – le contenu des produits portant ce symbole s'enflamme facilement en présence de chaleur, de flammes ou d'étincelles.

***Explosif*** – les contenants portant ce symbole peuvent exploser s'ils sont chauffés ou perforés.

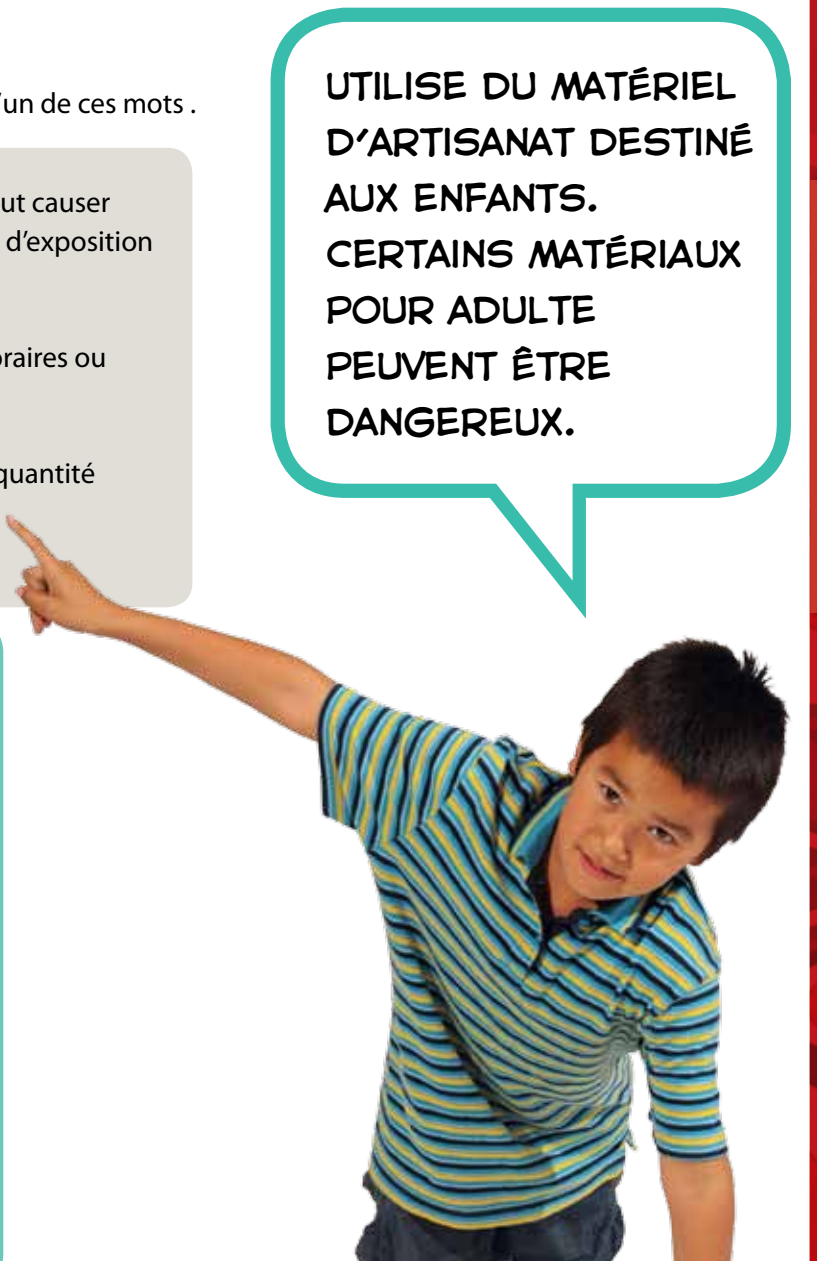
## Symboles de danger

Chaque symbole de danger est également accompagné de l'un de ces mots .

**ATTENTION** – une mauvaise utilisation du produit peut causer des blessures temporaires. Un décès peut survenir en cas d'exposition extrême.

**DANGER** – le produit peut causer des blessures temporaires ou permanentes, voire un décès.

**DANGER EXTRÊME** – l'exposition à une très petite quantité peut causer un décès ou des blessures temporaires ou permanentes. Soyez extrêmement prudent.




LES PRODUITS CHIMIQUES

# Le bruit

## Qu’est-ce que tu dis?

Le son est ce que tu entends; le bruit peut être un son non désiré qui devient désagréable pour la personne qui l’entend. Un son agréable pour une personne peut être un bruit très agaçant, gênant ou dérangeant pour quelqu’un d’autre. Peu importe, les bruits ou sons forts peuvent endommager gravement l’ouïe si l’exposition est prolongée.

## Comment le bruit peut-il être nocif pour mon corps?

Le bruit intense est mauvais pour les personnes de tous âges. Le bruit intense peut entraîner une perte auditive temporaire (ou permanente) et un sifflement ou un bourdonnement dans les oreilles appelé acouphène. Ce type de dommage pourrait inhiber ta capacité à apprendre et à parler avec tes amis et ta famille.

Le bruit peut aussi te déranger dans tes devoirs, nuire à ta concentration et à ta relaxation. Il peut même t’empêcher d’avoir une bonne nuit de sommeil. Le bruit peut causer un stress et entraîner ou aggraver des problèmes physiques tels que l’hypertension artérielle, la fatigue chronique et les maladies cardiovasculaires.

Un environnement plus calme veut dire un endroit paisible qui favorise la relaxation et une communauté plus heureuse et en santé.

## D'où peuvent provenir les bruits nuisibles dans ton environnement?

- Musique forte et appareil audio personnel (baladeurs) utilisé avec un casque d'écoute ou des écouteurs-boutons
- Jouets, particulièrement les jouets bruyants que les jeunes enfants pourraient tenir trop près de leurs oreilles
- Machinerie
- Véhicules ou bateaux à moteur
- Animaux de compagnie

ÉCOUTE TA MUSIQUE À UN NIVEAU SONORE SÉCURITAIRE. BAISSE LE VOLUME SI UNE PERSONNE À UN MÈTRE DE TOI DOIT CRIER POUR SE FAIRE ENTENDRE.

### CONSEILS – QUE PEUX-TU FAIRE?

Comment puis-je éviter les effets nocifs du bruit environnemental?

- Limite le temps passé à écouter de la musique forte.
- Utilise des bouchons d'oreille lorsque tu es près de véhicules bruyants ou de machines comme une tondeuse à gazon.
- Laisse le temps à tes oreilles de se rétablir si tu as été exposé à une source de bruit fort, surtout si tu as un sifflement ou un bourdonnement temporaire dans les oreilles.

Le bruit

# Ce que tu peux faire !

## LE PLOMB

- ☐ Aide à éliminer la poussière dans la maison avec un aspirateur, un plumeau ou vadrouille humide.
- ☐ Lave-toi les mains ! SOUVENT !
- ☐ Utilise seulement l'eau FROIDE du robinet pour boire, faire la cuisine et la préparation pour nourrisson.

## L'air intérieur

### Fumée de tabac

- ☐ Éloigne-toi des personnes qui fument ou essaie de demeurer dans un endroit ou tu peux respirer beaucoup d'air frais.
- ☐ Ouvre une fenêtre si cela est possible.

### Moisissures

- ☐ Mets le ventilateur en marche ou laisse une fenêtre ouverte lorsque tu prends une douche.
- ☐ Essaie de repérer les dégâts d'eau et des moisissures dans la maison.

### Monoxyde de carbone (CO)

Rappelle aux adultes :

- ☐ De ne jamais utiliser un barbecue ou un réchaud de camping à l'intérieur.
- ☐ De ne pas utiliser de lampes à l'huile ou une chaufferette à l'intérieur, à moins que l'étiquette indique clairement que l'appareil est fait pour être utilisé à l'intérieur.
- ☐ D'acheter un détecteur de monoxyde de carbone et de s'assurer qu'il fonctionne.

### Poussière, acariens et pollen

- ☐ Aide les adultes à enlever la poussière en utilisant un chiffon humide et un aspirateur.
- ☐ Prends soin de toujours bien lire le mode d'emploi lorsque tu utilises des produits nettoyants et assure-toi d'être dans un endroit aéré.

## L'eau potable

- ☐ Si à la maison tu utilises l'eau d'un puits, rappelle aux adultes que ce dernier doit être analysé pour présence de coliformes au moins une fois par année.
- ☐ Si ta communauté reçoit un avis d'ébullition d'eau, tu dois faire bouillir toute eau que tu utilises pour boire, cuisiner, faire des glaçons, laver les aliments et te brosser les dents.

## LES PESTICIDES

- ☐ Assure-toi que les adultes gardent les pesticides dans leur contenant d'origine et qu'ils les entreposent dans une armoire verrouillée.
- ☐ Renseigne-toi sur les façons de combattre les ravageurs sans l'utilisation de pesticides.
- ☐ Ne cours ou ne joue jamais sur les pelouses ou dans les jardins qui ont récemment été traités.
- ☐ Rince toujours les fruits et légumes sous l'eau courante afin d'enlever tout pesticide.

## LES PRODUITS CHIMIQUES

- ☐ Garde tous les produits chimiques, y compris les médicaments, dans leur contenant d'origine et hors de la portée des jeunes enfants.
- ☐ Entrepose la peinture, le vernis et les produits chimiques pour l'extérieur dans des contenants appropriés.
- ☐ Demande aux adultes d'éviter d'utiliser des aérosols ou des produits parfumés.
- ☐ Apprends la signification des symboles figurant sur les étiquettes et les différents types de produits chimiques.
- ☐ Aère les nouveaux matelas et autres nouveaux meubles avant de les utiliser. Si possible, essaie d'acheter des produits à faibles émissions ou achète des articles en bois naturels.

## Le bruit

- ☐ Limite le temps que tu passes à écouter de la musique forte.
- ☐ Donne-toi du temps pour récupérer si tu as été exposé à un niveau de bruit élevé ou que tu as un sifflement ou un bourdonnement dans les oreilles.

Démasquer les risques pour la santé

# Ressources

Visitez ces sites Web pour en savoir plus sur certains des risques pour la santé présentés dans le guide :

- Santé Canada. ***La qualité de l'air intérieur*** – **www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/in/index-fra.php**
- Santé Canada. ***La santé et la qualité de l'air*** – **www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/index-fra.php**
- Santé Canada. ***Les moisissures et votre santé*** – **www.hc-sc.gc.ca/moissisures**
- Santé Canada. ***Votre santé et vous*** – **www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/index-fra.php**
- Santé Canada. ***Sécurité des produits de consommation*** – **www.sante.gc.ca/consommateur**
- Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education. ***Soyez prudents avec les aliments*** – **www.soyezprudentsaveclesaliments.ca**
- Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL). ***Entretien d'un logement*** – **www.cmhc.ca/fr/co/enlo/**
- Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL). ***Formation en qualité de l'air intérieur*** – **www.iaq-qai.com**

Pour en savoir davantage sur les questions de santé environnementale et pour obtenir des conseils pour faire des changements dans ta maison, rends-toi au **centre de santé** le plus près ou visite le **www.canadiensensante.gc.ca/environnement**

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2011.
ISBN : 978-1-100-96620-5
No de catalogue : H34-218/3-2011F
No de publication HC : 11024

This publication is also available in English under the title : *Live, Play and Learn. What you can do! An Environmental Health Guide for First Nations Youth.*