



Protégez votre enfant contre le tabagisme passif

La meilleure façon de protéger votre enfant contre le tabagisme passif est de vous abstenir de fumer, de faire de votre maison et votre voiture des espaces sans tabac et de demander à l'entourage et au personnel de garde de votre enfant de ne pas fumer en sa présence. Si cela est impossible pour une raison ou une autre, les conseils ci-après peuvent aider à réduire le risque de tabagisme passif pour votre enfant.

Pour votre bébé ou jeune enfant

- Fumer près du ventilateur dans la salle de bain/WC. Vous évitez ainsi de répandre de la fumée dans le logement. La ventilation de la salle de bains ou des toilettes assure couramment l'aération la plus puissante et ces pièces sont très souvent les mieux isolées du reste de la maison. Par contre, la hotte de la cuisine est inadaptée car elle est la plupart du temps moins performante et la cuisine communique en général avec les autres pièces.
- Faire de la voiture un espace sans tabac. Aérer ne suffit pas pour protéger efficacement votre enfant contre le tabagisme passif. De plus, la fumée reste en suspension à l'intérieur de la voiture.
- Aérer 10 minutes la pièce où vous avez fumé de façon intense (ouvrir complètement la fenêtre).
- Ne jamais fumer dans l'espace de vie du bébé. La fumée s'incruste dans les rideaux, les tapis et les meubles et se dépose sur les jouets que les enfants portent ensuite à la bouche. Il n'est pas suffisant d'aérer pour éliminer les substances toxiques présentes dans une pièce enfumée.
- Ne jamais fumer dans la chambre du bébé.
- Faire de l'ensemble du logement un espace sans tabac:
 - Fumer dehors en fermant bien les fenêtres et les portes
 - Prévoir un coin fumeur à l'extérieur
 - Informer vos invités qu'il est interdit de fumer à l'intérieur. Argumenter de façon calme et concrète. Expliquer pourquoi il est interdit de fumer dans votre logement.
- Pour fumer à l'extérieur, porter une veste dédiée à cela afin de réduire la présence de substances nocives sur les vêtements en contact direct avec l'enfant. Laisser cette veste dehors.
- Après avoir fumé, se laver les mains afin de limiter le contact direct avec des substances nocives.
- Se rincer la bouche après avoir fumé.



- Demander aux grands-parents, à la baby-sitter et à l'entourage de l'enfant de ne pas fumer en sa présence.
- Vérifier que les autres lieux de garde de l'enfant sont eux aussi non-fumeurs (crèche, garderie, logement de la nourrice, maison des grands-parents, etc.).
- En extérieur, ne pas fumer juste à côté de l'enfant (maintenir une distance minimale de 2 mètres). Ne pas jeter les mégots au sol (risque d'intoxication en cas d'ingestion).
- Arrêter de fumer à l'aide de conseils pour le sevrage tabagique (si besoin avec l'appui de substituts nicotiniques).
- Vous trouverez [ici](#) de l'aide pour arrêter de fumer.

Pour votre enfant à naître

- Les femmes enceintes doivent se tenir à l'écart des environnements fumeurs.
- Si vous fumez, réduisez votre consommation de tabac. De nombreux risques pour la santé liés au tabagisme passif dépendent du nombre de cigarettes fumées. Réduire la consommation de tabac pendant la grossesse peut ainsi déjà réduire les dommages pour la santé.
- Faire de la voiture un espace sans tabac. Aérer ne suffit pas pour protéger efficacement votre enfant contre le tabagisme passif. De plus, la fumée reste en suspension à l'intérieur de la voiture.
- Arrêter de fumer à l'aide de conseils pour le sevrage tabagique (si besoin avec l'appui de substituts nicotiniques).
- Vous trouverez [ici](#) de l'aide pour arrêter de fumer.

Si vous allaitez votre enfant

- Ne pas fumer le plus longtemps possible avant d'allaiter (fumer après l'allaitement). La concentration de nicotine dans le lait diminue de façon significative si vous ne fumez pas au moins pendant une heure. Les mères fumeuses peuvent elles aussi allaiter.
- Ne pas fumer à proximité de l'enfant.
- S'efforcer de réduire le nombre de cigarettes consommées.
- Faire de la voiture un espace sans tabac. Aérer ne suffit pas pour protéger efficacement votre enfant contre le tabagisme passif. De plus, la fumée reste en suspension à l'intérieur de la voiture.
- Ne pas fumer pendant la période d'allaitement.
- Arrêter de fumer à l'aide de conseils pour le sevrage tabagique (si besoin avec l'appui de substituts nicotiniques). Les substituts nicotiniques doivent si possible être pris après l'allaitement.
- Vous trouverez [ici](#) de l'aide pour arrêter de fumer.

