



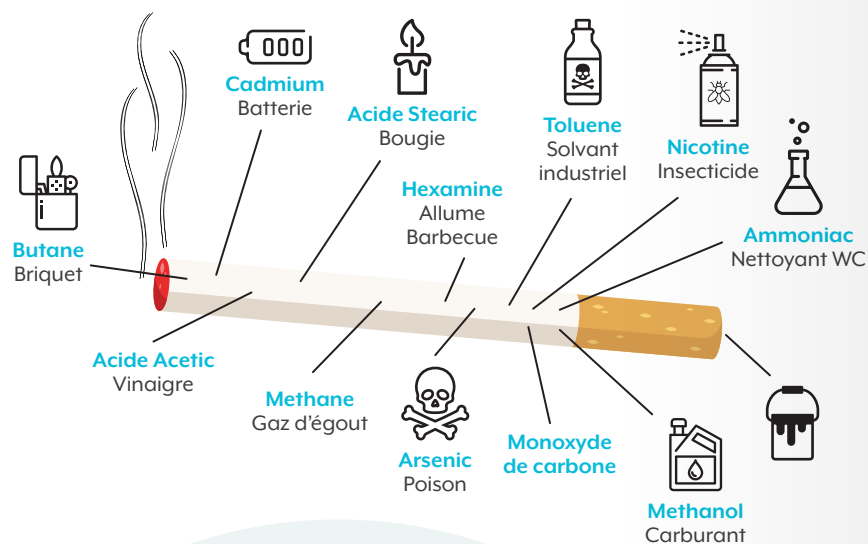
**Papa, maman fument...
moi aussi !**

Qu'entend-on par "Tabagisme passif" ?

Il s'agit de respirer la fumée de tabac dégagée dans l'air ambiant par un ou plusieurs fumeur(s).

Le tabagisme passif est-il toxique pour mon enfant ?

Oui. La fumée de tabac contient plus de 4000 substances toxiques et plus de 50 substances cancérigènes. En respirant, elles se retrouvent dans son corps (dans le sang, dans les urines ...)



Comme mes poumons sont plus petits, je respire plus vite et donc je respire plus de substances toxiques que les adultes*

*Source: Consensus scientifique, D'J. Coulon, Fédération Belge contre le cancer. Fév. 2008

Quels sont les risques du tabagisme passif sur la santé de mon enfant ?

- _ 3 à 4 fois plus de risque de mort subite
- _ Plus d'infections respiratoires : bronchites, bronchiolites, pneumonies,....
- _ Plus d'otites, de rhinopharyngites
- _ Plus de toux, plus de crachats
- _ Une irritation des yeux, du nez ou de la gorge plus importante
- _ Des maux de tête
- _ Un risque plus important de développer de l'asthme
- _ Si mon enfant est asthmatique : des crises d'asthme plus sévères et plus fréquentes d'où un traitement plus lourd

Je suis plus sensible à la fumée car mes poumons et mon cerveau sont en plein développement



Au mieux arrêter de fumer

Au minimum TOUJOURS fumer à l'extérieur de la maison et de la voiture



Ouvrir portes et fenêtres ou fumer sous la hotte ne fait pas disparaître la fumée.

Les substances nocives restent dans l'air.

Comment faire pour arrêter de fumer ?

Il n'existe pas de méthode unique, un fumeur n'est pas l'autre.

Les éléments essentiels : VOTRE MOTIVATION et la gestion de votre stress.

Les aides possibles :

_ **Centre d'Aide aux Fumeurs de la Citadelle (CAF) :**
soutien personnalisé par des tabacologues.
Consultations entièrement remboursées.

RV : 04 321 60 70

_ **Plan de 5 jours :** aide gratuite en groupe,
programmée sur 5 soirées consécutives. 2 fois par
an à l'hôpital de la Citadelle.

Contact : 04 279 43 40

_ **Tabac-Stop :** 800 111 00 ou www.tabacstop.be

N'hésitez
pas à les
contacter

