

Votre enfant en vaut la peine!

Faire de votre foyer un milieu sans fumée



Votre enfant en vaut la peine!

Qu'est-ce qu'un foyer sans fumée?

- Un foyer sans fumée est un foyer dans lequel personne ne fume.
- La fumée secondaire passe d'une pièce à l'autre, même si la porte de la zone fumeurs est fermée.
- Le terme « fumée secondaire » sert à décrire la fumée qu'exhale un fumeur ainsi que la fumée provenant du bout allumé d'une cigarette.

Saviez-vous que . . .

- La fumée secondaire nuit davantage à la santé des enfants qu'à celle des adultes, du fait que les poumons des enfants sont plus petits et les enfants respirent plus vite.
- Les bébés qui respirent régulièrement la fumée secondaire :
 - courent plus de chances de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson (MSN);
 - toussent plus et sont plus susceptibles d'avoir une respiration sifflante que les enfants qui ne respirent pas la fumée secondaire;
 - courent plus de chances de devenir asthmatiques;
 - ont des crises d'asthme plus fréquentes et, dans certains cas, plus graves.

“ Je ne savais pas que c'était si important que ça de garder les jeunes enfants loin de la fumée secondaire, pas jusqu'à ce que notre médecin nous ait dit que l'asthme de Sarah est bien plus grave parce que la fumée entre dans ses petits poumons. Les deux dernières semaines ont été terribles. Nous sommes épuisés d'avoir veillé Sarah chaque nuit. Mon cœur brise quand je la vois si malade. ”
Père d'un bébé de neuf mois

Voici quelques conseils pour faire de votre foyer un milieu sans fumée :

Parlez-en!

- Assoyez-vous avec tout le monde chez vous pour discuter de façons de faire de votre foyer un milieu sans fumée.

Préparez-vous!

- Aménagez une zone fumeurs dehors.
- Débarrassez-vous des cendriers dans la maison.
- Affichez une enseigne « Foyer sans fumée » sur la porte d'entrée. Pensez aux fumeurs qui iront vous voir chez vous et à la façon dont vous y prendrez pour leur demander de fumer dehors.

Passez aux actes!

- Soyez poli, mais ferme.
- Remerciez vos amis de vous aider à entretenir un foyer sans fumée.

“ Ça n'a pas été aussi difficile que je le pensais. Quand j'étais enceinte, nous avons tout simplement dit à nos amis que nous ne voulions pas que les gens fument dans la maison. Maintenant, ils sortent tous dehors pour fumer. ”
Mère d'un bébé de trois mois

Souvenez-vous aussi de protéger votre enfant de la fumée secondaire ailleurs que chez vous :

- Ne fumez pas dans la voiture.
- Ne fréquentez que les milieux, les restaurants et les foyers sans fumée.
- Trouvez une garderie ou un service de garde d'enfants sans fumée.



Votre enfant en vaut la peine!

Maximiser les avantages de l'allaitement au sein

Les études montrent que l'allaitement au sein est meilleur pour vous et pour votre bébé. En effet, il contribue à renforcer le système immunitaire du bébé ainsi qu'à réduire le risque de cancer du sein et des ovaires chez la mère.

- Si vous nourrissez votre bébé au sein, vous pouvez l'aider en fumant moins souvent ou, mieux encore, en arrêtant carrément de fumer.
- La nicotine présente dans le lait maternel peut causer :
 - des vomissements, une diarrhée et de l'agitation chez le bébé;
 - la diminution de la production de lait chez la mère.
- Même si vous fumez, l'allaitement demeure le choix le plus sain, mais souvenez-vous :
 - de fumer après avoir allaité votre bébé, et non avant;
 - d'éviter de fumer pendant que vous donnez le sein à votre bébé ou le tenez dans vos bras;
 - d'essayer de fumer moins.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les foyers sans fumée ou sur les façons d'arrêter de fumer, communiquez avec le bureau de santé de votre localité.

Pour trouver le bureau le plus près de chez vous, appelez la ligne d'information au 1-800-268-1154.

Produit et distribué par :

best start

Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario

Best Start est un programme central du Centre ontarien d'information en prévention.

