

# Protégeons les enfants de la fumée

Le tabagisme dit « passif » consiste à respirer la fumée d'une cigarette de façon involontaire (par exemple dans un espace clos comme un appartement, une chambre, une voiture).

Même la plus petite quantité de fumée passive est dangereuse pour la santé car elle contient de nombreuses substances toxiques.

Plus l'enfant est petit, plus la fumée du tabac est nocive pour lui. Ses poumons sont encore en développement, et comme il respire plus vite que les adultes, il absorbe davantage de substances toxiques.

## Quels sont les risques pour l'enfant à naître ?

Lorsque la mère fume ou qu'elle est exposée à la fumée passive, on observe :

- Davantage de risques de fausses couches, de naissances prématurées ainsi que de nouveau-nés de poids de naissance et de taille inférieurs à la moyenne
- Davantage de risques de malformations

## Quels sont les risques du tabagisme passif pour le jeune enfant ?

- Le tabagisme passif est l'un des principaux facteurs de mort subite du nourrisson
- Il provoque davantage de risque de bronchiolites, crises d'asthme, pneumonies, bronchites, otites et autres maladies pulmonaires
- Les enfants exposés à la fumée passive durant leur enfance sont plus à risque de devenir fumeurs à l'âge adulte
- Il irrite les yeux, le nez et la gorge



## Tabac et allaitement

Le tabagisme a un effet sur la lactation et diminue la durée de l'allaitement. De plus, la nicotine et d'autres substances toxiques contenues dans la fumée passent rapidement dans le lait maternel.

Les mères qui allaitent devraient cesser de fumer. Si elles n'y parviennent pas, l'allaitement devrait rester une priorité étant donné ses effets bénéfiques sur la santé de l'enfant. Elles ne devraient cependant fumer qu'après avoir allaité afin que le taux de nicotine présent dans le lait puisse baisser avant la prochaine tétée.

### Important

- S'abstenir de fumer en présence d'enfants
- Fumer à l'extérieur de la maison / de l'appartement, fenêtres et portes fermées
- Renoncer à fumer dans la voiture
- Renoncer à fumer pendant la grossesse
- Renoncer à fumer pendant la période d'allaitement. Si l'arrêt n'est pas possible, fumer après la tétée
- Se laver les mains après avoir fumé

## Recommandations

Un environnement entièrement sans fumée est le seul moyen efficace de protéger son entourage des effets nocifs de la fumée passive.

Toutes les autres solutions sont inefficaces (fumer sous la hotte de ventilation de la cuisine, fumer à l'intérieur avec la fenêtre ouverte, etc.).



### Si vous voulez arrêter de fumer

Vous pouvez prendre contact avec votre médecin traitant, le Centre d'information pour la prévention du tabagisme vaudois (CIPRET-Vaud), la Polyclinique médicale universitaire (PMU) de Lausanne ou la Ligue pulmonaire vaudoise (LPV).

[www.cipretvaud.ch](http://www.cipretvaud.ch)

[www.pmu-lausanne.ch](http://www.pmu-lausanne.ch)

[www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-vaudoise](http://www.liguepulmonaire.ch/fr/ligue-pulmonaire-vaudoise)

[centrereference.ipe@avasad.ch](mailto:centrereference.ipe@avasad.ch)

juillet 2018

