

**Un espace de vie sain
pour un corps sain**

**N'enfumez
pas bébé**



Ce document a été élaboré en collaboration
avec la commission sages-femmes du RSN
et Addictions France



Le Réseau Sécurité Naissance - Naître Ensemble
est le réseau des maternités et des professionnels
de la périnatalité de la région Pays de la Loire.

Le tabagisme est à l'origine de 3 fumées

- 1** La **fumée primaire** est celle inhalée par le fumeur.
- 2** La **fumée secondaire** est celle provenant de la combustion d'un produit du tabac et de la fumée expirée par un fumeur.
- 3** La **fumée tertiaire** est celle déposée sous forme de microparticules sur les surfaces comme les meubles, les sols, les jouets de bébé, sur les sièges de la voiture, mais aussi sur votre peau et vos cheveux. Quand bébé commencera à ramper et mettra ses mains à la bouche, il absorbera 20 fois plus de fumée tertiaire qu'un adulte.

Toutes les consommations émettant de la fumée sont dangereuses pour bébé (tabac, cannabis, cigare...).



Le tabagisme passif

C'est l'**absorption involontaire**, en respirant, ou en ingérant les toxiques des fumées recrachées par les fumeurs ou dégagées par une cigarette allumée. **Ces fumées sont dangereuses** pour la santé des **fumeurs** et des **non-fumeurs**.

7000
substances chimiques
dans la fumée du tabac

70 sont des
cancérogènes connus

Bébé a des supers pouvoirs

Un **bébé** de moins de 1 an
respire 3 fois plus vite
qu'un adulte, en moyenne
50 fois par minute.

**Il va donc absorber les
substances chimiques en
plus grandes quantités.**

De graves conséquences sur sa santé

- Multiplication par 5 du risque de **mort inattendue du nourrisson**.
- Augmentation des **risques** :
 - > Grippe, bronchite, pneumonie, asthme.
 - > Maladies aiguës et chroniques de l'oreille.
 - > Cancers de l'enfant.
- **Difficultés** d'apprentissage et problèmes comportementaux.

Comment protéger au mieux bébé ?

Faites de votre
maison et de
votre voiture des
**espaces sans
tabac.**



Veillez au **respect
de ces règles**
pour tous ceux qui
fument et ont la
garde (baby-sitter,
nourrice...).



**Lavez
vos mains**
plusieurs fois
par jour



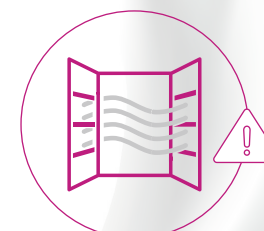
Se réserver
un **vêtement**
pour fumer,
qui restera
dehors.



Évitez de respirer
**près du visage
de bébé** quand
vous venez
de fumer.



**Lavez
votre bouche**
après chaque
consommation
au minimum
avec de l'eau.



Important !

**Fumer à la fenêtre ou sous
une hotte aspirante ne suffit pas.**



39 89

Et si j'arrêtais de fumer ?

Un tabacologue vous accompagne **gratuitement, du lundi au samedi, de 8h à 20h**, avec un programme personnalisé. Cette ligne est disponible aux personnes sourdes et malentendantes.



Pages Facebook et Instagram : Tabac Info Service #moissanstabac

Vous pouvez y partager des astuces, vos doutes et inquiétudes, et bénéficier d'expériences d'anciens fumeurs grâce à de nombreux témoignages.



L'ensemble des professionnels des milieux de santé est à votre écoute.

Dans les maternités, les femmes, les conjoints et tous les proches de l'enfant sont pris en charge **gratuitement**.

Pour aller plus loin sur le sujet

Une autre plaquette éditée par le Réseau Sécurité Naissance est à votre disposition. N'hésitez pas à nous la demander.



Ce document a été élaboré en collaboration avec la commission sages-femmes du RSN et Addictions France



RÉGION PAYS DE LA LOIRE



Coordination :

Réseau Sécurité Naissance - 3 rue Marguerite Thibert - 44200 Nantes

Tél : 02 40 48 55 81 - E-mail : coordination@reseau-naissance.fr

parents.reseau-naissance.fr

reseau-naissance.fr