



Protégez votre bébé : faites de votre maison un milieu sans fumée

Il a bien des choses auxquelles vous devez penser avant d'amener votre bébé à la maison. Pour protéger votre bébé contre les dangers potentiels, vous devez rendre votre maison aussi sûre que possible. Pour ce faire, vous devez considérer la sécurité du lit de bébé, de la table à langer, des jouets, etc. Nous vous invitons aussi à songer à la qualité de l'air dans votre maison. Si un membre de la famille fume, vous devrez prendre certaines mesures pour protéger votre bébé contre les effets nocifs de la fumée secondaire.



Qu'est-ce que la fumée secondaire?

La fumée secondaire, c'est la fumée qui émane de l'extrémité d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe qui brûle ainsi que la fumée exhalée par le fumeur. La fumée secondaire est un mélange toxique de gaz, de liquides et de particules. Elle contient plus de 4 000 substances chimiques, dont plus de 50 sont reconnues comme cancérigènes.

Y a-t-il un taux d'exposition acceptable?

Non. Il n'y a pas de taux d'exposition acceptable à la fumée secondaire. Parce qu'ils sont plus petits, les bébés respirent plus rapidement et inhalent davantage de substances chimiques nocives que les adultes.

De quelle façon la fumée secondaire affecte-t-elle mon bébé?

La fumée secondaire cause du tort à tout le monde, mais elle est particulièrement dangereuse pour votre bébé parce que ses poumons et son système immunitaire sont encore en développement.

Les bébés qui sont exposés à la fumée secondaire :

- courent un risque plus élevé de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson (MSN);
- souffrent plus souvent d'infections de l'oreille;
- souffrent plus souvent de troubles respiratoires, comme la toux, la pneumonie et la bronchite;
- sont plus susceptibles de souffrir d'asthme;
- sont plus susceptibles d'être hospitalisés durant la première année de leur vie;
- peuvent être irritables, agités et vomir plus souvent;
- peuvent avoir une capacité de raisonnement inférieure dans certaines matières, telles que la lecture et les mathématiques, par comparaison aux autres enfants du même âge.

Comment puis-je protéger mon bébé?

Tenez une réunion de famille. Décidez ensemble de protéger votre bébé et de faire de votre maison et de votre voiture des milieux sans fumée. Informez les visiteurs et les gardiennes à l'avance de votre décision.

Voici quelques suggestions pour vous aider à planifier la transformation de votre maison en milieu sans fumée :

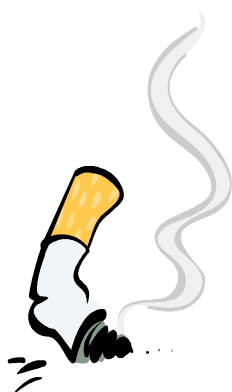
- Si un membre de la famille fume, encouragez-le à cesser de fumer et appuyez-le dans ses efforts. Il existe de nombreuses ressources pour les personnes qui désirent cesser de fumer. Vous en trouverez une courte liste à la prochaine section.
-

- Si ce membre de la famille n'est pas prêt à cesser de fumer, demandez-lui de fumer dehors. Vous devrez faire preuve de persévérance, car la santé de votre famille en dépend. Il ne suffit pas de fumer dans une autre pièce, parce que la fumée secondaire se répand d'une pièce à une autre. Le fait d'ouvrir une fenêtre ou d'utiliser un ventilateur ne permet pas d'éliminer la fumée. Il n'est pas plus acceptable de fumer lorsque le bébé n'est pas à la maison. La fumée adhère aux vêtements, aux rideaux, aux tapis et aux autres surfaces et perdure longtemps après que la cigarette soit éteinte.
- Si vous (ou une personne responsable de votre bébé) fumez, ne laissez pas de jeunes enfants seuls à l'intérieur pour aller fumer à l'extérieur. Demandez à un voisin de surveiller vos enfants ou planifiez une promenade ou une autre activité extérieure et amenez les enfants.

Il est aussi important de ne pas fumer dans la voiture. Le fait de fumer dans un espace aussi restreint et clos que celui de la voiture augmente la concentration de substances chimiques nocives produites par la fumée secondaire.

Où puis-je m'adresser pour obtenir d'autres renseignements?

Pour obtenir d'autres renseignements sur les façons de cesser de fumer ou de créer un milieu sans fumée :



- parlez à votre médecin ou à votre pharmacien;
- visitez les sites Web de Santé Canada :
 - www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/tobac-tabac/second-guide/index_f.html
 - www.vivezsansfume.ca
 - www.quit4life.com/index_f.asp (pour les jeunes de 12 à 18 ans)
- visitez le site Web de l'Association pulmonaire du Canada :
www.lung.ca/smoking/information_booklet.html
- visitez le site Web de la Société canadienne du cancer :
www.cancer.ca
- appelez le programme *Téléassistance pour fumeurs en ligne* de la Société canadienne du cancer, sans frais en Ontario, en composant le 1 877 513-5333, ou visitez le site Web
<http://ccs.centretabacstop.net>