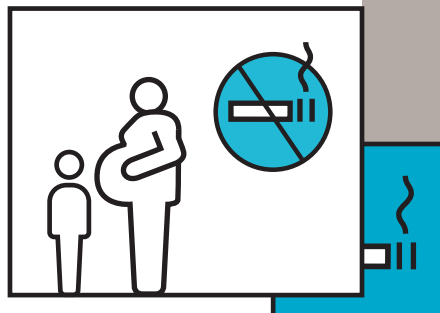
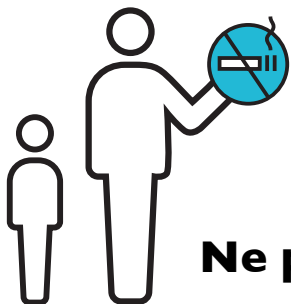


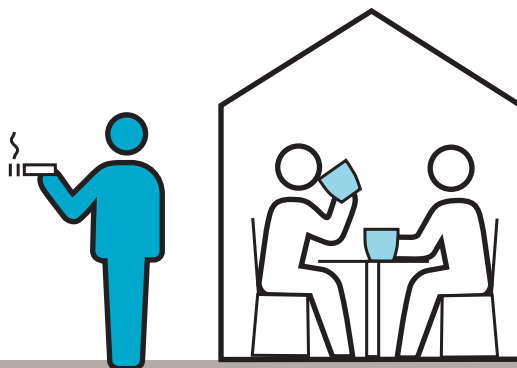
Protéger les enfants de la fumée du tabac

Que faire en tant que parent ?

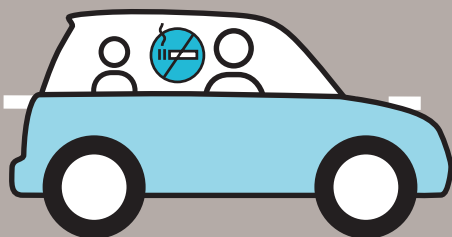
**Ne pas fumer vers
une future maman**



Ne pas fumer si un enfant est là



**Fumer dehors, porte
et fenêtres fermées,
les visites aussi**



Ne pas fumer dans la voiture

A savoir

Pendant la grossesse :

La fumée augmente les risques de fausse couche et de naissance prématurée.
La fumée peut retarder le développement de l'enfant.

Chez le jeune enfant, la fumée peut :

- provoquer plus de pleurs liés aux coliques (douleurs au ventre) et augmenter le risque de mort subite,
- irriter les yeux, le nez, la gorge, les oreilles et provoquer des rhumes, des otites, de l'asthme et de la toux.

Les enfants sont plus en danger parce que leur corps et leurs organes grandissent encore, les poumons en particulier.

Adolescence et tabac

Que faire en tant que parent d'adolescent ?

Prendre le temps...

...de dialoguer avec votre fils/fille et de l'écouter,
...parler avec lui/elle des dangers liés au tabac, même si vous fumez.

Renforcer l'adolescent...

...en valorisant ses bons comportements,
...en lui donnant du soutien et en l'encourageant.

Si votre enfant fume, il vaut mieux:

- ne pas le laisser fumer à la maison ni en votre présence,
- l'encourager à arrêter rapidement,
- demander conseil à des services de la santé, des centres de prévention du tabagisme ou à votre médecin.

A savoir

La plupart des jeunes sont non-fumeurs: chez les 15 à 19 ans, seul un jeune sur cinq fume.

Le tabac rend dépendant très rapidement.

Le tabac est mauvais pour la santé, sous n'importe quelle forme : cigarettes, shisha, snus, etc.

Les parents restent des modèles pour leurs enfants, même grands, pour ce qui est de fumer aussi.



Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention du tabagisme.
Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.