

NE FUMEZ PAS EN PRÉSENCE DE VOS ENFANTS

Lorsqu'un parent fume en présence de son enfant, son enfant fume aussi. La fumée secondaire menace les p'tits poumons roses et en santé des enfants et même ceux des bébés dans le ventre de leur mère. Heureusement, on peut les protéger en ne fumant jamais en leur présence.

Famille sans fumée souligne l'importance pour les parents de poser des gestes concrets pour protéger la santé des enfants : faire de la maison et de la voiture des zones sans fumée en tout temps et fumer loin d'eux à l'extérieur.

UN DANGER POUR LA SANTÉ DES ENFANTS ET DES FEMMES ENCEINTES

Contenant plus de 7 000 produits chimiques, la fumée secondaire est particulièrement néfaste pour la santé respiratoire des bébés et des enfants. En fait, comme leur respiration est plus rapide que celle des adultes, ils absorbent une plus grande quantité de produits chimiques par rapport à leur petite taille. Et puisque leurs poumons et leur système immunitaire n'ont pas atteint leur pleine maturité, l'exposition fréquente à la fumée secondaire peut provoquer ou accentuer chez eux plusieurs problèmes respiratoires tels que la toux, les rhumes, la bronchite, la pneumonie et l'asthme.

En s'exposant à la fumée secondaire, une femme enceinte augmente son risque de vivre une fausse couche ou encore un accouchement prématuré ou avec complications. Même dans le ventre de sa maman, le bébé à naître n'est pas à l'abri. La fumée secondaire nuit à sa croissance et risque d'affecter le développement de son cœur, de ses poumons et de ses systèmes nerveux et digestif.

LA SOLUTION? NE PAS FUMER EN LEUR PRÉSENCE

À la maison et dans l'auto, il n'existe aucune stratégie efficace (fenêtre ouverte, hotte, etc.) pour éliminer de l'air les éléments toxiques de la fumée de cigarette.

Même à l'extérieur, comme au parc, sur le balcon ou en marchant, la fumée secondaire peut être dangereuse pour les enfants s'ils se trouvent à proximité d'un fumeur.

La seule façon de protéger la santé des enfants, c'est :

- **de ne pas fumer dans la maison et la voiture;**
- **à l'extérieur, de fumer loin d'eux.**

POUR EN SAVOIR PLUS

La campagne *Famille sans fumée* informe et sensibilise les parents et futurs parents aux dangers de la fumée secondaire pour la santé des enfants et les invite à ne pas fumer en leur présence en tout temps. Le site famillesansfumee.ca offre de l'information, des conseils et des trucs pratiques pour passer à l'action.

TEXTES POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX (FACEBOOK ET TWITTER) :

FACEBOOK

1. La campagne **@Famille sans fumée** souligne que la fumée secondaire menace les p'tits poumons roses et en santé des enfants. Pour les protéger, faites de votre maison et de votre voiture des zones sans fumée en tout temps. www.famillesansfumee.ca
2. **Le saviez-vous?** Un bébé de moins de 1 an respire 3 fois plus vite qu'un adulte, alors que les tout-petits, eux, respirent 2 fois plus vite que leurs parents. Résultat: ils absorbent de plus grandes quantités de substances nocives présentes dans la fumée secondaire. Pour en savoir plus, visitez le www.famillesansfumee.ca.
3. Les enfants de parents fumeurs ont de 2 à 4 fois plus de risques d'être asthmatiques, sans compter que le tabac et la fumée secondaire sont des déclencheurs majeurs de crises d'asthme. **@Famille sans fumée** rappelle que la seule façon de protéger leur santé est de ne jamais fumer en leur présence. Pour en savoir plus, visitez le www.famillesansfumee.ca.
4. Le goudron de la fumée de tabac qui change la couleur des murs et des plafonds, et qui noircit les poumons des fumeurs, s'accumule aussi dans les poumons des enfants exposés à la fumée secondaire. Résultat: bye-bye, p'tits poumons roses et en santé! Pour en connaître davantage, rendez-vous au www.famillesansfumee.ca.
5. Envie d'arrêter de fumer pour ne plus exposer vos enfants aux dangers de la fumée secondaire? En plus de protéger leur santé, vous protégerez la vôtre. Toute la famille y gagnera! Pour en connaître davantage, visitez le www.famillesansfumee.ca/vous-voulez-arreter.

TWITTER

1. #Famillesansfumée souligne que la #fuméesecondaire menace les p'tits poumons roses et en santé des enfants. Pour les protéger, faites de votre maison et de votre voiture des zones sans fumée en tout temps. <http://bit.ly/1LwloGe>
2. **Le saviez-vous?** Parce qu'ils respirent vite, les enfants et les bébés absorbent de plus grandes quantités de substances nocives présentes dans la fumée secondaire. Pour en savoir plus, visitez le www.famillesansfumee.ca.
3. Les enfants de parents fumeurs ont de 2 à 4 fois plus de risques d'être asthmatiques, alors que, le tabac et la fumée secondaire sont des déclencheurs majeurs de crises d'asthme. La seule façon de protéger leur santé? Ne jamais fumer en leur présence. www.famillesansfumee.ca
4. Le goudron de la fumée de tabac, qui noircit les poumons des fumeurs, s'accumule aussi dans les poumons des enfants exposés à la fumée secondaire. Résultat: bye-bye, p'tits poumons roses et en santé! Pour en connaître davantage, rendez-vous au www.famillesansfumee.ca.
5. La meilleure façon de protéger la santé de votre enfant des dangers de la fumée secondaire, c'est d'arrêter de fumer. En plus de protéger sa santé, vous protégerez la vôtre. Toute la famille y gagnera! Pour en connaître davantage, visitez le www.famillesansfumee.ca/vous-voulez-arreter.