

# J' AIME un monde sans tabac



## OFFREZ-MOI UN BON DEPART DANS LA VIE

La fumée passive est toxique pour tout le monde, mais surtout pour les enfants et les bébés: leur corps est beaucoup plus sensible aux substances nocives de la fumée de cigarette.

### COMMENT PRESERVER VOS ENFANTS DE LA FUMÉE ?...

#### Dans leur chambre

Il est très important qu'un enfant respire de l'air pur lorsqu'il dort. Veillez à ce que personne ne fume dans la pièce où votre enfant dort.



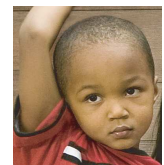
#### Dans le living

Lorsque quelqu'un fume à proximité de votre enfant, celui-ci absorbe des substances nocives. La fumée se propage dans toute la pièce et persiste, même lorsque vous ouvrez une porte ou une fenêtre. Le mieux est d'éviter de fumer dans cette pièce de vie. Demandez aussi aux visiteurs de s'abstenir de fumer.



#### Dans la voiture

L'habitacle d'une voiture est un espace réduit où les substances nocives peuvent s'accumuler très rapidement. Baisser un peu les vitres n'est pas suffisant. Ne fumez pas dans la voiture. Au besoin, sortez du véhicule pour une pause-cigarette.



#### En dehors de la maison?

Votre enfant n'est jamais à l'abri de la fumée, pas même en dehors de la maison. Cependant, vous pouvez l'en prémunir de plusieurs façons. Par exemple, demandez à la gardienne de votre enfant de ne pas fumer près de lui. Au café ou au restaurant, privilégiez les espaces interdits aux fumeurs. Lorsque vous rendez visite à un ami ou un parent fumeur, même si c'est parfois plus délicat, demandez-lui de ne pas fumer. Expliquez-lui qu'il en va de la santé de votre enfant. Vous verrez, la plupart des gens se montrent compréhensifs.

#### Et si l'on fume quand même !

Même lorsque votre enfant n'est pas là, ouvrez grandes les fenêtres et les portes, et attendez suffisamment longtemps avant de les refermer. Attention : il ne suffit pas de protéger votre enfant contre la fumée passive. Même si ça sent moins la fumée, les substances nocives, elles, sont toujours là.

#### La meilleure solution !

La meilleure manière de protéger votre enfant contre le tabagisme passif est de ne pas fumer du tout. Pourquoi est-ce que vous n'arrêteriez pas ? Vous pouvez y arriver! Appelez gratuitement la Ligne Tabac-Stop ou surfer sur le site [www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be) pour des conseils et un accompagnement personnalisé.



Ligne Tabac-Stop

0800 111 00

[www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)



Fondation d'utilité publique