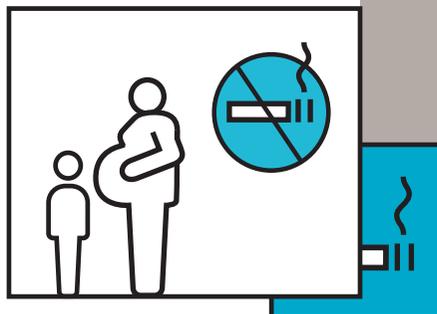
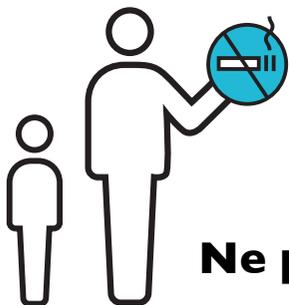


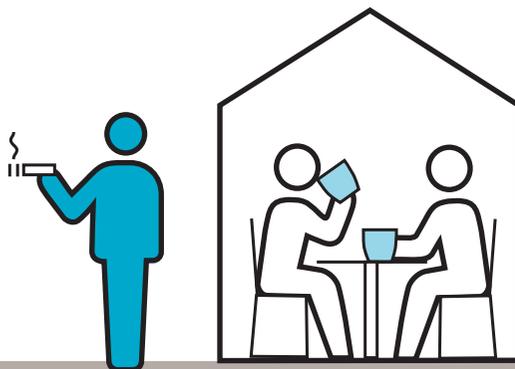
# Protéger les enfants de la fumée du tabac

Que faire en tant que parent ?

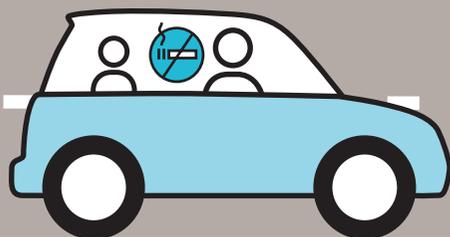
**Ne pas fumer vers  
une future maman**



**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.



  
**femmesTISCHE**  
Frauen sprechen über Gesundheit,  
Erziehung und Prävention

  
**EWS GFD** Expertengruppe Weiterbildung Sucht  
Groupe d'experts Formation Dépendances

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