



Tabagisme et Vapotage passifs

PRÉSERVER LA SANTÉ DES MÈRES ET DES ENFANTS

Tous concernés

Le tabac, c'est 7000 substances chimiques dont 400 cancérigènes connus.
La vape, c'est beaucoup moins mais les recherches sont toujours en cours pour les risques encourus.
La cigarette électronique ne reste qu'une étape à l'arrêt du tabac.



ATTENTION AUX
LIEUX CLOS



GARDER SES DISTANCES



CHANGER DE VETEMENT
ET SE LAVER LES MAINS



1 RECOMMANDATION

Ne pas fumer ni vapoter à l'intérieur du logement et de la voiture, même fenêtres ouvertes. L'air continue de circuler et les substances toxiques de la fumée ou de la vape vont être respirées par les femmes enceintes et les bébés.

2 ASTUCE

Demander à votre entourage familial et amical, de fumer à l'extérieur lorsqu'ils vous rendent visite. Les particules toxiques s'imprègnent dans les fauteuils, les tissus, les revêtements de sols et y restent bien après que la cigarette ou la vape soient éteintes.

3

LES BONS GESTES

En extérieur, il est vivement conseillé, de ne pas fumer et vapoter à moins de 10 mètres d'une femme enceinte et d'un bébé. Les substances nocives augmentent le risque de complications de la grossesse. Les bébés respirent plus vite que les adultes et inhalent davantage de particules toxiques.

Mettre un vêtement dédié pour fumer ou vapoter et en changer une fois la cigarette terminée pour éviter d'exposer la femme enceinte et le bébé aux substances chimiques. Respecter un délai de 30 minutes avant de s'occuper d'un bébé (change, alimentation, portage etc)

Se laver les mains et se rincer la bouche après chaque cigarette et ou vape protège les mères et les enfants.



Le tabagisme passif durant la grossesse augmente le risque de : Fausse couche, accouchement prématuré, mort foetale in utéro, malformations.
Le tabagisme passif pour le bébé augmente le risque de : infections respiratoires, maladies aiguës et chroniques, mort inattendue du nourrisson.