

- Et si j'arrêtais?

Il n'existe pas de méthode unique, un fumeur n'est pas l'autre.

Les éléments essentiels: VOTRE MOTIVATION et la gestion de votre stress.

Les aides possibles:

- Votre médecin généraliste.
- Centre d'Aide aux Fumeurs de la Citadelle (CAF): soutien personnalisé par des tabacologues. Remboursé par l'INAMI. RV: **04/321.60.70**.
- Plan de 5 jours: aide gratuite en groupe, programmée sur 5 soirées consécutives. 2 fois par an. au CHR de la Citadelle. Contact: **02/349.51.33**
- Fonds des Affections Respiratoires FARES Contact: **02/512.29.36** www.fares.be
- Ligne Tabac-Stop: **800/111.00**



Papa, maman fument... moi aussi!



Bonjour,

- Savez-vous ce qu'est le tabagisme passif?

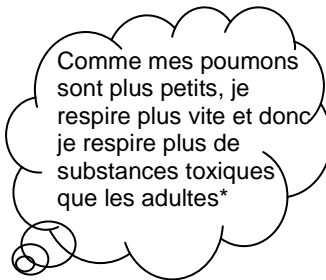
Le tabagisme passif consiste à respirer la fumée de tabac dégagée dans l'air ambiant par des fumeurs actifs.

- Pourquoi le tabagisme passif est nocif pour mon enfant?

Il contient de nombreuses substances chimiques toxiques. En les respirant, elles se retrouvent dans son corps (dans le sang, dans les urines ...)

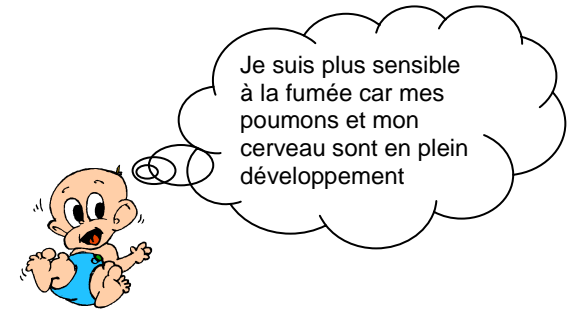


Source/ www.arrêter-de-fumer.info



- Quels sont les risques pour mon enfant ?

- 3 à 4 fois plus de risque de mort subite
- Plus d'infections respiratoires: bronchites, bronchiolites, pneumonies,....
- Plus de risque de développer de l'asthme
- Plus d'otites, de rhinopharyngites
- Plus de toux, plus de crachats
- Une irritation des yeux, du nez ou de la gorge plus importante
- Des maux de tête
- ...



- Comment aider mon enfant ?

- **Au mieux** arrêter de fumer
- **Au minimum TOUJOURS** fumer **à l'extérieur** de la maison et de la voiture

👉 Ouvrir portes et fenêtres ou fumer sous la hotte ne fait pas disparaître la fumée. Les substances nocives restent dans l'air

