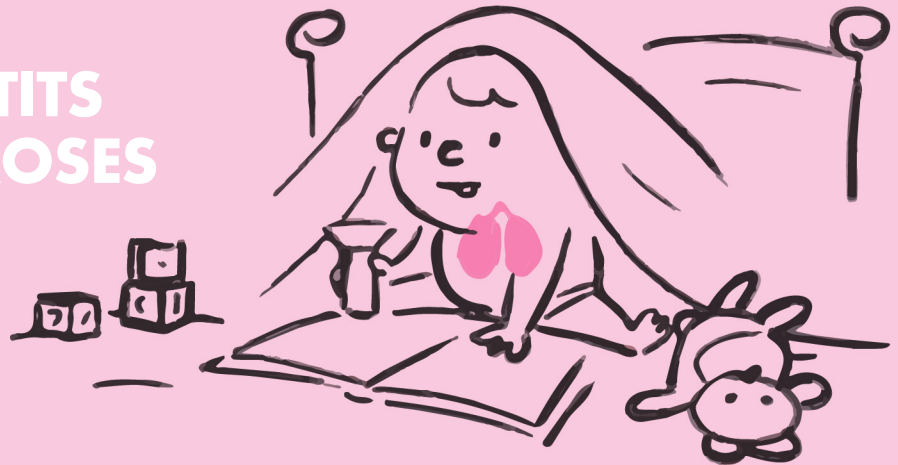


POUR DES P'TITS POUMONS ROSES ET EN SANTÉ

NE FUMEZ PAS
EN PRÉSENCE
DE VOS ENFANTS.



Contenant plus de 7 000 produits chimiques, la **fumée secondaire est particulièrement néfaste pour la santé respiratoire des bébés et des enfants**. L'exposition à cette fumée nocive peut provoquer ou accentuer plusieurs problèmes respiratoires chez les enfants : toux, rhume, bronchite, pneumonie et asthme.

ATTENTION, POUMONS FRAGILES!

Les poumons des enfants ne sont pas encore complètement formés. Jusqu'à l'adolescence, ils ne sont pas aussi forts que ceux des adultes. Cette immaturité des poumons les rend plus vulnérables aux dommages causés par la fumée de tabac. De plus, la nicotine peut nuire au développement des poumons des enfants.

RESPIRATION TOXIQUE

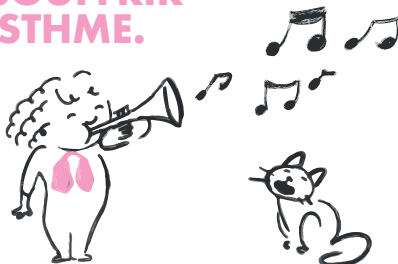
Les bébés et les jeunes enfants respirent de 2 à 3 fois plus vite que les adultes. Cela les amène à absorber les substances nocives en plus grande quantité.

POUMONS ROSES MENACÉS

Au-delà du fait qu'il change la couleur des murs et des plafonds, 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!

**LES ENFANTS
DE FUMEURS ONT
DE 2 À 4 FOIS
PLUS DE RISQUES
DE SOUFFRIR
D'ASTHME.**



PROTÉGEONS-LES!

Les poumons sont époustouffants : ils permettent aux enfants de respirer, courir, parler, rire, jouer...

PASSEZ À L'ACTION CONTRE LA FUMÉE SECONDAIRE



1. FAITES DE VOTRE MAISON UNE ZONE 100% SANS FUMÉE.

- Dans la maison, on ne fume pas, même sous la hotte, dans le sous-sol, dans le garage...
- À l'extérieur, on fume loin des portes, des fenêtres et du patio.
- Profitez d'un déménagement pour mettre la fumée dehors!

2. FAITES DE VOTRE VOITURE UNE ZONE 100% SANS FUMÉE.

- Dans la voiture, on ne fume pas, même avec les vitres baissées, le toit ouvert, la ventilation ou la climatisation activée...
- Si des fumeurs roulent avec vous, offrez-leur de faire des arrêts pour sortir fumer.

IMPORTANT : ces consignes valent pour tous – même les visiteurs! – et en tout temps, même si les enfants sont absents.

3. À L'EXTÉRIEUR, ASSUREZ-VOUS QU'ON NE FUME PAS PRÈS DES ENFANTS ET DES FEMMES ENCEINTES.

- Même sur le balcon, au parc ou en marchant, la fumée secondaire menace la santé des enfants s'ils se trouvent près du fumeur. Elle est moins concentrée, mais toujours dangereuse...

La loi interdit de fumer des produits du tabac ou de vapoter :

- dans les VOITURES en présence d'enfants de moins de 16 ans;
- dans les AIRES DE JEUX pour enfants, sur les terrains sportifs et de jeu.



BON À SAVOIR

Ces conseils valent aussi pour la vapeur de cigarette électronique (vapoteuse) et, bien entendu, la fumée de cannabis.

UNE OCCASION D'ARRÊTER?



La ligne
1 866 JARRETE
(527-7383)



Le site Web
jarrete.qc.ca



Les **Centres d'abandon du tabagisme**



Les textos
SMAT

Une réalisation de :

Capsana 

En partenariat avec :

Québec 

 **Jean Coutu**