

QUELQUES AVANTAGES D'UNE VIE SANS FUMÉE



Une espérance de vie prolongée.



Une réduction de la surexposition à de nombreuses maladies liées au tabagisme passif chez l'enfant, telles que les maladies respiratoires (asthme).



L'argent utilisé pour l'achat du tabac peut servir à d'autres projets pour la famille

**Et beaucoup d'autres ...
Venez en discuter !**

Les premiers bienfaits de l'arrêt du tabac se ressentent très rapidement après la dernière cigarette : il suffit de 24 heures sans fumer à l'organisme pour éliminer complètement le monoxyde de carbone.



**Il n'est jamais trop
tard pour arrêter de
fumer !**

NOUS POUVONS VOUS AIDER !

Nou lé la pou èd azot !

- Des **consultations d'aide au sevrage tabagique** par des sages-femmes ont lieu sur RDV au 0262 74 20 20, en consultations externes, au CHOR.
- Des **consultations avec un addictologue** à l'ELSA ont lieu aussi sur rendez-vous, au 0262 74 22 50, au 29 rue Labourdonnais à SAINT-PAUL
- Vous pouvez télécharger gratuitement l'**application TABAC INFO SERVICE**
- Le **3989** est une ligne téléphonique pour prendre contact avec un tabacologue.

CHOR
CENTRE HOSPITALIER
OUEST REUNION



TABAC ET ALLAITEMENT

Direction Générale / Secrétariat Général / Communication / Pôle PME / Tabac et allaitement / 23/10/2024



CHOR
CENTRE HOSPITALIER
OUEST REUNION

Nou lé la pou èd azot !



PUIS-JE ALLAITER MON ENFANT SI JE FUME ?

L'allaitement est le **meilleur mode d'alimentation** pour les bébés même si la mère fume, car les bienfaits de l'allaitement surpassent les méfaits du tabac sur la santé du bébé.

La composition nutritionnelle du lait maternel reste **parfaitement adaptée à votre nouveau-né** si vous fumez.

Les nouveau-nés, de mères fumeuses, qui sont allaités **ont moins de syndrome de sevrage** et éliminent mieux la nicotine que les bébés nourris au lait artificiel.

Pour que le lait maternel contienne le moins possible de substances nocives liées au tabac, il est suggéré de prendre les précautions suivantes :

- Fumer **après la tétée**, et, idéalement, attendre au minimum 2 heures avant de reposer le sein. Cependant, si votre bébé a faim avant la fin de cette période, vous pouvez l'allaiter plutôt que de le faire attendre.
- Envisager une **aide au sevrage** et/ou le recours à **des substituts nicotiques**. Ces derniers exposeraient le bébé uniquement à de la nicotine, et ce, en quantité moindre que si la mère fume.



LE TABAGISME PASSIF

Le tabagisme passif, c'est le fait d'inhaler, de manière involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs.

Cette fumée se fixe et persiste de nombreux mois sur les tissus (canapés, sièges autos...), elle peut donc être inhalée à postériori.

Les bébés et les jeunes enfants sont particulièrement **sensibles à la fumée** car leurs poumons et leur cerveau sont en pleine croissance.

Le tabagisme passif augmente le risque des maladies respiratoires infantiles mais **cette conséquence est réduite par l'allaitement maternel**, d'autant plus si il est de longue durée.

Allaiter, c'est aussi une occasion d'arrêter de fumer.



UN ENVIRONNEMENT SAIN

Pour que l'environnement de votre bébé soit le plus sain possible il est recommandé, pour maman et tous les autres membres de la famille et amis, de :



Stopper ou réduire au maximum sa consommation de cigarettes par jour



Ne **PAS** fumer en présence de votre enfant même si la pièce est aérée



Ne **PAS** fumer dans le logement ni dans la voiture, même si bébé n'est pas présent à ce moment-là



Changer de vêtement, **se laver** les mains et les dents, après avoir fumé.



Le **cododo** est **déconseillé** dans une famille où au moins un des deux parents est fumeur.



L'utilisation des substituts nicotiques et/ou de la vape (cigarette électronique) **est compatible** avec l'allaitement maternel