

## Quel est l'objectif du programme?

*Atii!* n'est pas destiné à vous faire cesser de fumer. Son objectif est plutôt de vous aider, vous et votre famille, à réduire votre exposition à la fumée secondaire. Vous obtiendrez du soutien et un plan personnalisé qui vous aideront à :

- **Comprendre** : vos habitudes de consommation de cigarettes, vos déclencheurs d'envie de fumer, les effets secondaires de la fumée secondaire;
- **Acquérir des aptitudes** : pour vous aider à réduire votre stress et à composer avec vos états de manque;
- **Établir des objectifs** : obtenir du soutien pour établir des objectifs à court et à long terme de réduction de la fumée secondaire, ainsi que des stratégies pour réussir; et
- **Découvrir des conseils et des idées** : découvrez des idées et techniques pour réduire la fumée secondaire. Obtenez du soutien pour choisir un endroit où fumer, et des conseils pour réduire votre consommation et mettre en pratique la stratégie REEDS.



## Vous aimeriez obtenir plus d'information?

Renseignez-vous auprès de votre RSC, PCNP/ PACE ou intervenant en santé local.



TÉLÉPHONE : .....

COURRIEL : .....

TÉLÉCOPIEUR : .....



520 – 1, rue Nicholas  
Ottawa, ON K1N 7B7  
Tél. : 613-238-3977  
Télécopieur : 613-238-1787



PAUKTUUITIT  
INUIT WOMEN OF CANADA  
ᐃᓄᓄᓄ ᑭᓄᓄᓄ ᐃᓄᓄᓄ

PAUKTUUITIT

INUIT WOMEN OF CANADA

# Atii!

## Réduire la fumée secondaire



PAUKTUUITIT  
INUIT WOMEN OF CANADA  
ᐃᓄᓄᓄ ᑭᓄᓄᓄ ᐃᓄᓄᓄ

## VOUS N'ÊTES PAS PRÊTE À CESSER DE FUMER?

### Pas de problème!

Vous pouvez quand même protéger vos enfants des dangers de la fumée secondaire



## Pourquoi protéger mon enfant de la fumée secondaire?

La fumée secondaire est particulièrement nocive pour les enfants. Elle peut causer :

● Leur adoption du tabagisme à un jeune âge (si leurs modèles sont des fumeurs)

● Une intelligence moins développée

● Des problèmes d'élocution

● Des retards du développement

● Des problèmes oculaires

● Des infections plus fréquentes des oreilles (otites)

● Des maladies respiratoires telles que l'asthme, la bronchite, le virus respiratoire syncytial (RSV) et la pneumonie

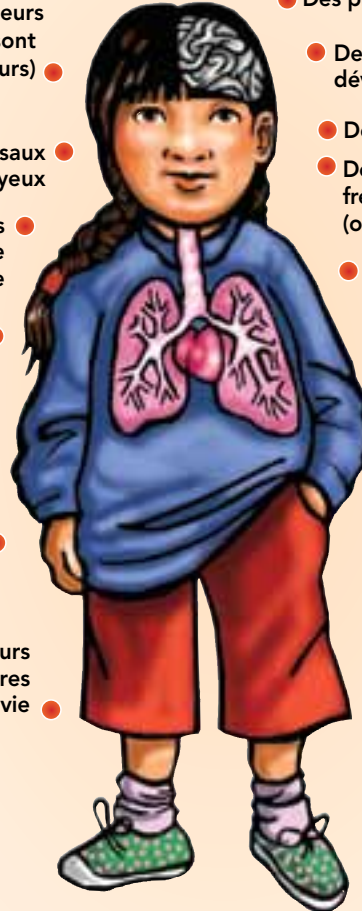
● Des écoulements nasaux et des rougeurs aux yeux

● Un retard dans l'apprentissage de la parole

● Des infections aux bronches et aux poumons

● Le cancer ou la leucémie en bas âge

● Le décès au cours des premières années de vie



● La mort au berceau (également connue sous le nom de Syndrome de la mort subite). Le risque de mort au berceau augmente lorsque l'enfant est exposé à la fumée secondaire

## CONSEILS

...pour réduire la fumée secondaire :



Il est **BON** de prendre une pause pour fumer devant une fenêtre ouverte, avec un ventilateur placé derrière soi pour souffler la fumée à l'extérieur;



Il est **MIEUX** de prendre une pause pour fumer sur le balcon, si vous en avez un; et



Il est **ENCORE MIEUX** de fumer à l'extérieur.



## Qui peut tirer profit du programme Atii!?

N'importe qui peut utiliser le programme Atii!

Il intéressera particulièrement :

- Les femmes qui fument;
- Les femmes dont le partenaire fume; et
- Les femmes qui se préoccupent de la santé de leurs enfants de moins de six ans.

