



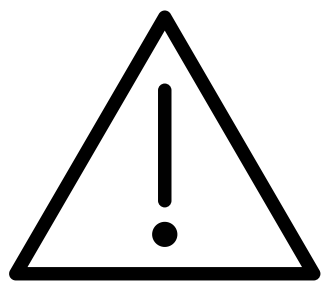
FÉDÉRATION
Nourri-
Source

© Fédération Nourri-Source

ALLAITEMENT ET TABAGISME/VAPOTAGE

Continuer à allaiter

- Les bénéfices de l'allaitement restent supérieurs aux effets négatifs du tabagisme/vapotage
- La nicotine a un effet cumulatif chez le bébé, on peut en retrouver 3 fois plus dans le sang du bébé que dans celui de sa mère
- Le lait maternel protège le bébé contre les effets nocifs de la fumée secondaire (plus graves que ceux de la nicotine)
- Le vapotage semble moins nocif que la cigarette



Renseignez-vous à votre CLSC ou rendez-vous sur jarrete.ca



2026

www.nourri-source.org



Visitez le site de Santé Canada : [valuable-tips-successful-breastfeeding-fra.pdf](https://www.canada.ca/fr/santecanada/actualites/2015/05/valuable-tips-successful-breastfeeding-fra.pdf) (canada.ca)

Diminuer les risques

- Diminuer le nombre de cigarettes/vapotage par jour
- Diminuer le taux de nicotine
- Se renseigner sur les timbres de nicotine
- Ne pas fumer/vapoter à côté ou dans un endroit clos avec bébé, aérer les pièces
- Se protéger les cheveux, changer ses habits et se laver mains/visage
- Fumer/vapoter après avoir allaité et attendre 1h30 avant d'allaiter à nouveau

RÉFÉRENCES : LE PETIT NOURRI-SOURCE
SANTÉ CANADA

7^e
édition