

Protéger votre famille de la fumée secondaire Protecting your Family from Second-hand Smoke

Malgré les dangers connus pour la santé du tabac et de la fumée secondaire, une personne sur cinq en Colombie-Britannique autorise la cigarette à la maison. Il y a de fortes chances que ce même nombre de personnes fument dans leur voiture lorsque les enfants ou d'autres personnes sont présents.

Ce dossier santé de Colombie-Britannique étudie les dangers de la fumée secondaire, en particulier pour les enfants, et indique pourquoi il est si important de ne pas fumer dans votre habitation et votre voiture.

Qu'est-ce que la fumée secondaire et en quoi est-elle dangereuse?

La fumée secondaire est un mélange de la fumée provenant de l'extrémité en combustion d'une cigarette allumée, d'une pipe ou d'un cigare et de la fumée rejetée dans l'air par la personne qui fume.

La fumée secondaire est toxique et contient plus de 4 000 produits chimiques dont 50 peuvent provoquer le cancer. Respirer de la fumée secondaire peut être plus dangereux que d'inhaler la fumée directement via la cigarette.

Il y a deux fois plus de nicotine et de goudron dans la fumée secondaire que dans la fumée que les fumeurs inhalent et cinq fois plus de monoxyde de carbone, gaz mortel qui prive votre corps d'oxygène.

Chaque année au Canada, plus de 1 000 non-fumeurs meurent à cause de la fumée secondaire, la plupart de cancer du poumon et de maladies cardiaques, et beaucoup d'autres ne peuvent vivre une vie saine.

Que pouvez-vous faire pour protéger votre famille et vos amis?

- Faites de votre habitation et de votre voiture des endroits non-fumeurs et encouragez votre famille et vos amis à faire la même chose.
- Si un membre de votre famille ou vos amis veulent fumer, demandez-leur d'aller dehors, loin des fenêtres ouvertes et des portes.

- N'autorisez pas la cigarette près de vos enfants, y compris à la garderie, à l'école et aux événements sportifs.
- N'allez que dans les endroits, restaurants et habitations non-fumeurs.

Votre famille est-elle protégée si vous fumez dans une autre pièce, ouvrez les fenêtres ou utilisez des filtres à air?

Fumer dans une autre pièce ou ouvrir une fenêtre ne protégera pas votre famille de la fumée secondaire. Un nombre considérable de substances chimiques toxiques restent en suspension dans l'air une fois la cigarette écrasée et imprègnent les tapis, rideaux, meubles et vêtements. En fait, la fumée secondaire peut même rester dans l'habitation plusieurs jours, semaines ou mois après que la personne y a fumé.

Les filtres à air, les purificateurs d'air et les systèmes de ventilation n'éliminent pas toutes les substances chimiques contenues dans la fumée secondaire. Ils peuvent éliminer certaines odeurs et particules de l'air, mais ne pas enlever les toxines nocives que vous ne pouvez pas voir ni sentir.

Fumer dehors protège votre famille à condition que la fumée ne soit pas renvoyée dans la maison par les fenêtres ou les portes ouvertes.

Peut-on fumer dans la voiture?

Fumer dans la voiture lorsque les enfants sont présents est particulièrement dangereux pour leur santé. Ceci est dû au fait que fumer dans un espace restreint comme une voiture est 23 fois plus toxique que dans une maison.

Une personne qui fume dans une voiture peut élever le taux de monoxyde de carbone dès la troisième cigarette, privant le corps d'oxygène. Ce qui peut endommager le cœur, le cerveau et les muscles. Même le fait d'ouvrir une fenêtre peut ne pas protéger les enfants ou d'autres personnes car cela peut entraîner un courant de retour d'air et faire revenir la fumée directement sur les non-fumeurs.

Comment la fumée secondaire peut-elle nuire aux nourrissons et aux enfants?

La fumée secondaire est une cause majeure de maladie pour les enfants. Beaucoup de parents ne sont pas conscients du danger du tabac à proximité de leurs enfants.

Les bébés exposés à la fumée secondaire sont plus susceptibles de succomber au syndrome de la mort subite du nourrisson, appelée également la mort au berceau.

La fumée secondaire est dangereuse pour tout le monde, cependant les enfants sont plus à risque :

- Leurs poumons sont plus petits et leur système immunitaire, qui les protège des maladies, est moins développé.
- Ils respirent plus rapidement que les adultes et inhalent plus de substances chimiques toxiques.
- Ils ont moins de contrôle sur leur environnement et ont moins les moyens de se plaindre.
- La fumée secondaire peut nuire au comportement de l'enfant et à sa capacité de compréhension et de raisonnement. Des études ont démontré que les enfants qui sont exposés régulièrement à la fumée secondaire ont des notes plus faibles dans les contrôles de lecture, mathématiques, logique et raisonnement.

Les enfants et les nourrissons vivant dans des habitations où un ou plusieurs membres de la famille fument ont de plus grands risques de contracter les affections suivantes :

- Infections des oreilles;
- Infections des poumons comme la bronchite et la pneumonie;
- Problèmes respiratoires; et
- Toux chronique et respiration sifflante.

Les enfants qui sont déjà victimes d'asthme ont plus de crises et celles-ci sont plus graves, et même une petite quantité de fumée peut aggraver leur état de santé. Les enfants qui n'ont pas d'asthme sont plus susceptibles d'en avoir lorsqu'ils sont exposés à la fumée secondaire.

Les enfants dont les parents fument ont presque deux fois plus de chance de commencer à fumer que les enfants dont les parents ne fument pas.

Pour plus de renseignements :

Pour plus de renseignements, consultez les sites Internet suivants :

www.gosmokefree.ca

www.tobaccofacts.org

www.smoke-free.ca

www.oma.org

Si vous envisagez de cesser de fumer, contactez par téléphone la ligne gratuite en Colombie-Britannique QuitNow au 1-877-455-2233 ou consultez le site Internet www.quitnow.ca.

Pour plus de renseignements sur les dossiers santé de C.-B., veuillez consulter le site Internet suivant :

**www.bchealthguide.org/healthfiles/index.stm,
ou vous rendre à votre unité de santé publique locale.**

Appelez le service Info-Santé disponible 24 heures sur 24 offert par les infirmières et les infirmiers de C.-B. pour parler à une infirmière ou un infirmier autorisés :

- Dans la région métropolitaine de Vancouver, composez le 604-215-4700
- Ailleurs en C.-B., composez le numéro sans frais 1-866-215-4700
- Pour les sourds et malentendants, composez le 1-866-889-4700
- Un pharmacien ou une pharmacienne est disponible tous les jours de 17 h à 9 h
- Un service de traduction est offert dans plus de 130 langues sur demande.

Visitez le Guide-Santé en ligne de C.-B., un monde d'information santé sur lequel vous pouvez compter, à l'adresse suivante :

www.bchealthguide.org/