

**FAITES DE VOTRE MAISON ET DE VOTRE
VOITURE DES ENVIRONNEMENTS SANS FUMÉE :
UN GUIDE POUR PROTÉGER VOTRE FAMILLE
CONTRE LA FUMÉE SECONDAIRE**

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes
à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Santé Canada

Publication autorisée par le ministre de la Santé

**Health Canada
Tobacco Control Programme
Ottawa ON K1A 0K9**

Also available in English under the title
*Make your home and car smoke-free: A guide to protecting your family from
second-hand smoke*

On peut obtenir, sur demande, la présente publication
(sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille).

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2006

Cat. H128-1/05-437-1F

ISBN 0-662-70940-3

Numéro pub. 4279

TABLE DES MATIÈRES

Section 1	
UN MESSAGE AUX LECTEURS05
Section 2	
INTRODUCTION07
Section 3	
LA VÉRITÉ AU SUJET DE LA FUMÉE SECONDAIRE08
Section 4	
LES EFFETS DE LA FUMÉE SECONDAIRE SUR LA SANTÉ10
Section 5	
LA VÉRITÉ SUR LA PROPAGATION DE LA FUMÉE SECONDAIRE DANS VOTRE MAISON12
Section 5b	
SI VOUS VIVEZ DANS UNE CONSTRUCTION À PLUSIEURS UNITÉS15
Section 6	
AUTRES AVANTAGES D'UNE MAISON ET D'UNE VOITURE SANS FUMÉE SECONDAIRE17
Section 7	
TRAVAILLER ENSEMBLE, EN FAMILLE, À FAIRE DE VOTRE MAISON ET DE VOTRE VOITURE DES ENVIRONNEMENTS SANS FUMÉE18
Section 8	
ZONE JEUNESSE30
Section 9	
VOUS ÊTES DANS UNE LANCÉE! QUE POUVEZ-VOUS FAIRE D'AUTRE?32
Remarques34

CONÇU POUR
AIDER LES
FAMILLES
À ÉLIMINER
LA FUMÉE
SECONDAIRE
DE LEUR
MAISON
ET DE LEUR
VOITURE. »

UN MESSAGE AUX LECTEURS

Ce guide a été conçu pour aider les familles à éliminer la fumée secondaire de leur maison et de leur voiture. Si vous êtes un parent et que vous fumez, vous avez peut-être entendu dire que la fumée secondaire est nocive pour votre famille, mais vous n'êtes peut-être pas au courant de l'étendue des dommages qu'elle peut causer. Ce guide vous donnera des conseils pratiques en vous indiquant ce que vous pouvez faire pour éliminer les dommages causés par l'inhalation de la fumée secondaire dans votre maison et votre voiture. Nous espérons que ce document suscitera de nouvelles questions auxquelles vous n'auriez peut-être pas pensé, qu'il vous aidera à parler à votre famille du tabagisme et, en bout de ligne, à éliminer la fumée secondaire de votre maison et de votre voiture.



INTRODUCTION

L'inhalation de la fumée secondaire entraîne chaque année le décès de plus de 1 000 Canadiens non fumeurs, ayant contracté le cancer du poumon ou une maladie cardiaque¹.

En 2004, près de un sixième (15 %) des ménages canadiens ayant des enfants de moins de 18 ans ont déclarés que leurs enfants étaient exposés à la fumée secondaire provenant de cigarettes, de cigares ou de pipes. Même si ce nombre est à la baisse, cela signifie toujours que plus d'un million d'enfants de moins de 18 ans continuent d'être exposés régulièrement à la fumée secondaire. Si deux parents fument chacun la moitié d'un paquet par jour à la maison, en une année, un enfant sera exposé à la fumée de plus de 7 000 cigarettes².

La bonne nouvelle est que la plupart des familles canadiennes s'entendent pour dire qu'elles devraient éviter l'exposition à la fumée secondaire dans leur maison et leur voiture. Actuellement, 87 % des ménages canadiens restreignent déjà l'usage du tabac d'une certaine façon², et les parents rapportent que ces restrictions ont été imposées d'un commun accord entre les membres de la famille³. Les parents affirment aussi que la principale raison pour laquelle ils veulent réduire la quantité de fumée secondaire dans leur maison, c'est pour la santé de leurs enfants³.

Mais que signifie ces statistiques pour vous qui êtes un parent? Eh bien, tout d'abord, elles indiquent que vous n'êtes pas seul. À l'échelle du Canada, des centaines de milliers de familles sont aux prises avec le problème de la fumée secondaire et tentent de trouver des moyens de protéger leurs enfants contre ses effets nocifs. Le présent guide a été mis au point dans le but de fournir aux familles les outils dont elles ont besoin pour faire de leur maison et de leur voiture des environnements sans fumée.

LA VÉRITÉ AU SUJET DE LA FUMÉE SECONDAIRE

LA FUMÉE SECONDAIRE EST AUSSI APPELÉE FUMÉE DE TABAC AMBIANTE (FTA) OU FUMÉE PASSIVE.
LA FUMÉE SECONDAIRE EST COMPOSÉE DE :

- » La **fumée des autres** qui va directement dans l'air à partir du bout d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe qui brûle.
- » La **fumée principale** que le fumeur inhale d'abord, et qu'il expire ensuite dans l'air.



SAVIEZ-VOUS



Un non fumeur dans une pièce remplie de fumée inhale les mêmes substances chimiques qu'un fumeur⁴.

Aux États-Unis, la fumée secondaire a été désignée substance cancérigène de « Catégorie A ». La Catégorie A est considérée comme le type d'agent cancérigène le plus dangereux, et aucun niveau d'exposition sécuritaire n'est connu à ce jour⁵.

Certains des agents toxiques et cancérigènes que renferme la fumée secondaire incluent l'acide cyanhydrique, le formaldéhyde et le benzène⁸.

La fumée secondaire renferme les mêmes 4 000 substances chimiques et plus qui sont inhalées par un fumeur. Environ 50 de ces substances sont associées au cancer ou réputées comme étant cancérigènes⁷.

Le fait de fumer dans un espace restreint comme une voiture augmente de façon significative la concentration de substances chimiques nocives produites par la fumée secondaire⁶.

LES EFFETS DE LA FUMÉE SECONDAIRE SUR LA SANTÉ

La fumée secondaire affecte les membres de votre famille différemment, selon leur âge et leur état de santé. Elle cause du tort à tout le monde, mais elle est particulièrement dangereuse pour les tout-petits, parce que leurs poumons sont en pleine croissance et n'ont pas fini de se développer. Parce qu'ils sont plus petits, les bébés et les enfants respirent plus rapidement et inhalent davantage de substances chimiques nocives en raison de leur taille que les adultes. De plus, leur système immunitaire qui les protège contre les maladies, est moins développé et ne peut les protéger autant contre la fumée du tabac.

Avant la naissance d'un bébé...

La fumée secondaire est nocive même pour les bébés qui ne sont pas encore nés.

- » La nicotine trouvée dans le sang d'une femme enceinte qui fume ou qui est exposée à la fumée secondaire peut traverser la barrière placentaire et réduire le débit sanguin vers le bébé pas encore né^{9,10}.
- » La nicotine peut affecter le cœur, les poumons, le système digestif et même le système nerveux central de son bébé¹¹.
- » Le monoxyde de carbone que contient la fumée de cigarette peut nuire à la croissance de son bébé et entraîner un poids insuffisant à la naissance¹².

Après la naissance d'un bébé...

Les enfants n'exercent pas autant de contrôle sur leur environnement que les adultes. Les bébés et les tout-petits ne peuvent se plaindre de la fumée. Même les enfants plus âgés peuvent éprouver de la réticence à se plaindre ou à essayer de s'éloigner de la fumée. C'est malheureux, parce que les effets de la fumée secondaire sur la santé sont beaucoup plus nocifs chez les enfants que chez les adultes.

- » Les bébés qui inspirent de la fumée secondaire risquent davantage de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson (MSN) dans leur lit¹².
- » Les bébés et les enfants exposés à la fumée secondaire souffrent plus souvent de problèmes des voies respiratoires inférieures, comme la toux, la pneumonie, la bronchite et la diphtérie laryngienne¹³.
- » Les enfants exposés à la fumée secondaire sont plus susceptibles de développer de l'asthme, et ils en souffriront davantage que les enfants de non fumeurs qui en sont atteints¹⁴.
- » La fumée secondaire augmente le nombre d'infections de l'oreille chez les enfants¹⁵.

Beaucoup de parents ne réalisent pas que la fumée secondaire peut nuire au comportement de leur enfant et à sa capacité de perception (cognition). Récemment, des études ont montré que les enfants qui étaient exposés à la fumée du tabac ont eu des notes plus faibles dans des tests que les enfants qui n'y étaient pas exposés^{16,17}.

Les adultes en sont affectés aussi

Les adultes non fumeurs qui vivent avec des fumeurs subissent aussi les effets nocifs de la fumée secondaire^{18,19}.

- » Si vous êtes non fumeur, l'exposition à la fumée secondaire peut augmenter vos risques de contracter un cancer du poumon, une maladie cardiaque ou des problèmes respiratoires²⁰.
- » La fumée secondaire peut causer la formation de caillots de sang pouvant entraîner des crises cardiaques et des accidents cérébraux vasculaires²¹.
- » La fumée secondaire augmente votre rythme cardiaque et endommage votre myocarde²¹.
- » La fumée secondaire réduit le niveau de cholestérol HLD protecteur dans votre sang²².

La fumée secondaire et vos animaux de compagnie

Certaines études ont montré que la fumée secondaire peut causer la leucémie (un type de cancer) chez les chats²³, et que les chiens qui vivent dans des maisonnées de fumeurs risquent davantage de développer un cancer^{24,25}. De plus, vos amis poilus ne font pas qu'inhaler de la fumée. Des particules de fumée sont aussi emprisonnées dans leur pelage et absorbées par eux lorsqu'ils se lèchent pour leur toilette²³.

«ELLE CAUSE DU TORT À TOUT LE MONDE, MAIS ELLE EST PARTICULIÈREMENT DANGEREUSE POUR LES TOUT-PETITS»

LA VÉRITÉ SUR LA PROPAGATION DE LA FUMÉE SECONDAIRE DANS VOTRE MAISON

BEAUCOUP DE PERSONNES SONT MAL INFORMÉES SUR LES MOYENS DE PROTÉGER LEUR FAMILLE CONTRE LA FUMÉE SECONDAIRE. EST-CE QUE L'UN DE CES MYTHES VOUS SEMBLE FAMILIER ?

MYTHE NO 1: Si je fume dans une autre pièce, je ne cause pas de tort à personne.

LA VÉRITÉ: La fumée secondaire se répand d'une pièce à une autre, même si la porte de la pièce du fumeur est fermée. De plus, des substances chimiques potentiellement toxiques peuvent adhérer aux tapis, aux rideaux, aux vêtements, aux aliments, aux meubles et à d'autres matériaux et peuvent habituellement demeurer dans une pièce longtemps après qu'une personne y ait fumé. Le fait de restreindre les fumeurs dans des pièces séparées ne fonctionnera que si ces pièces ont leur propre système de ventilation, et que celui-ci chasse directement la fumée vers l'extérieur^{26,27}.

MYTHE NO 2: Si j'ouvre une fenêtre ou que j'allume un ventilateur dans ma maison ou ma voiture, je peux me débarrasser de presque toute la fumée secondaire.

LA VÉRITÉ: Vous pourriez penser qu'en ouvrant une fenêtre ou qu'en allumant un ventilateur vous éliminez la fumée d'une pièce ou de votre voiture, mais ce n'est pas le cas. Malheureusement, des études approfondies ont montré qu'aucun niveau de ventilation peut éliminer les effets nocifs de la fumée secondaire^{18,19,20}. De plus, le fait d'ouvrir la fenêtre d'une voiture ou d'une pièce peut entraîner un courant de retour de l'air dans la pièce ou la voiture, et faire revenir la fumée directement sur les non fumeurs²⁹.

MYTHE NO 3: Si je fume pendant que mes enfants ne sont pas à la maison ou dans la voiture, ça ne peut pas être nocif pour eux.

LA VÉRITÉ: Beaucoup de parents pensent que c'est acceptable de fumer lorsque leurs enfants ne sont pas à proximité. Ce qu'ils ne savent peut-être pas, c'est que la fumée secondaire perdure longtemps après qu'une cigarette soit éteinte. Dans une étude récente, des chercheurs ont découvert que la fumée secondaire peut se loger dans la poussière et les surfaces contaminées, même si la cigarette a été fumée plusieurs jours, semaines ou mois auparavant^{26,27}.

MYTHE NO 4: Si j'utilise un assainisseur d'air ou un filtre à air, ma fumée secondaire ne fera pas de tort à personne.

LA VÉRITÉ: Les assainisseurs d'air ne font que masquer l'odeur de la fumée, sans toutefois en réduire les méfaits. La triste vérité est que même les filtres à air (les purificateurs d'air) ne sont pas suffisants. La fumée secondaire est composée de particules et de gaz. La plupart des filtres à air sont conçus pour réduire le nombre de fines particules de fumée dans l'air, mais ils n'éliminent pas les gaz. Par conséquent, de nombreux agents cancérigènes présents dans les gaz demeurent²⁸.

FAIRE DE VOTRE
MAISON ET DE
VOTRE VOITURE
UN ENVIRON-
NEMENT SANS
FUMÉE. »




SI VOUS VIVEZ DANS UNE CONSTRUCTION À PLUSIEURS UNITÉS

LES FAMILLES QUI HABITENT DANS DES CONSTRUCTIONS À UNITÉS MULTIPLES, TELS LES ÉDIFICES À APPARTEMENTS OU LES MAISONS EN RANGÉE, DEVRAIENT SAVOIR QUE LA FUMÉE SECONDAIRE DES VOISINS PEUT SE DÉPLACER À TRAVERS LES OUVERTURES CONÇUES POUR LE CÂBLAGE ÉLECTRIQUE, LA PLOMBERIE ET LE SYSTÈME DE CONDUITS SERVANT AU CHAUFFAGE ET À LA CLIMATISATION.

Ce que vous pouvez faire pour protéger votre unité familiale contre la fumée secondaire³⁰

- » Utilisez une mousse ou un revêtement isolant pour combler, sceller et isoler les fissures et les espaces autour des tuyaux et des événements.
- » Achetez des sceaux spéciaux pour les prises électriques et les plaques d'interrupteurs en vente dans les quincailleries. Elles sont très faciles à poser et peuvent empêcher la fumée de se déplacer d'une pièce à une autre.
- » Posez des bas de porte et des coupe-bise garnis d'un balai pour empêcher la fumée de sortir d'une pièce. L'isolation des portes et des fenêtres peut aussi empêcher la fumée d'entrer dans une pièce ou d'en sortir.
- » Installez des ventilateurs aux fenêtres pour aider à réduire la fumée et à augmenter la ventilation.

REMARQUE: Ces mesures peuvent limiter le débit d'air frais dans votre unité et devraient être prises seulement si la fumée secondaire de vos voisins vous cause de sérieux problèmes. On vous conseille de discuter avec le responsable de la gestion de l'immeuble avant de modifier votre unité d'habitation.



« IL Y A BEAUCOUP D'AUTRES
RAISONS POUR LESQUELLES
VOUS DEVRIEZ ÉLIMINER LA
FUMÉE DE VOTRE MAISON ET DE
VOTRE VOITURE. »

AUTRES AVANTAGES D'UNE MAISON ET D'UNE VOITURE SANS FUMÉE SECONDAIRE

À part des avantages évidents pour la santé, il y a beaucoup d'autres raisons pour lesquelles vous devriez faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée.

- » Vous serez un modèle de santé pour vos enfants.
- » L'air de votre maison et de votre voiture sera beaucoup plus frais, plus propre et aura meilleure odeur.
- » Vous réduirez les risques d'incendie dans votre demeure.
- » Vos mets auront meilleur goût, parce que vos ingrédients n'auront pas absorbé l'odeur de la fumée secondaire.
- » Vous économiserez temps, argent et énergie, car vous n'aurez pas besoin de nettoyer vos rideaux, vos murs, vos fenêtres et vos miroirs aussi souvent.
- » Vous n'aurez pas besoin de repeindre vos murs et plafonds aussi souvent.
- » La valeur de revente de votre maison et de votre voiture pourrait être plus élevée.
- » Vous serez moins distrait pendant que vous conduisez et vous risquez moins de commettre des infractions aux règlements de la circulation et de causer des accidents³⁴.
- » Il n'y aura aucune marque de brûlure de cigarette sur le tissu des sièges de votre voiture ou des meubles de votre maison.
- » Votre voiture sera plus propre et vous n'aurez plus à vider le cendrier.

TRAVAILLER ENSEMBLE, EN FAMILLE, À FAIRE DE VOTRE MAISON ET DE VOTRE VOITURE DES ENVIRONNEMENTS SANS FUMÉE

La meilleure façon de protéger votre famille contre la fumée secondaire à la maison est d'interdire l'usage de cigarettes, de cigares ou de pipes dans votre résidence ou votre voiture. C'est aussi simple que cela . . . et ça peut être aussi bien compliqué! Il vous sera beaucoup plus facile de traverser ce processus si vous faites participer toute la famille. Une fois que vous aurez pris la décision de faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée, vous devrez établir fermement un plan, étape par étape, et le respecter, même si vos enfants ne sont pas près de vous. Le présent guide vous facilitera la tâche.

Votre famille est unique et en constante évolution. Le fait de faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée constituera un projet continu. Si vous voulez atteindre votre objectif en famille, vous devrez parler tout en sachant écouter. Tout le monde devra collaborer. Avant tout, soyez prêt à relever les défis qui se présenteront au moment où vous y attendrez le moins!

1. Étapes de planification d'une maison et d'une voiture sans fumée :

1. PREMIÈRE ÉTAPE: Tenez une réunion de famille

La première étape pour protéger votre famille contre les dangers de la fumée secondaire est de tenir une réunion de famille pour discuter de la façon de faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée. Cette réunion vous donnera l'occasion de parler librement de votre façon de travailler ensemble.

Avant même de vous rencontrer, vous pouvez décider de parler aux membres de votre famille sur une base individuelle. Montrez-leur ce guide et demandez-leur ce qu'ils pensent du fait de vivre dans un environnement sans fumée. Ceci peut contribuer à réduire leur anxiété et vous donnera une chance de vous préparer si un problème devait survenir.

Si vous fumez, soyez prêt à être honnête avec votre famille au sujet des effets nocifs du tabagisme et de la fumée secondaire. Si cela contrarie une personne, reconfortez-la en lui disant que vous faites tout votre possible pour rester en santé.

Essayez d'établir une heure pour votre réunion lorsque tout le monde sera disponible. Pendant la réunion, assurez-vous de réduire le nombre de distractions.

Établissez clairement que l'objet de la réunion est de discuter de moyens de faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée. S'il y a d'autres questions à l'ordre du jour, demandez qu'elles soient reportées plus tard dans la réunion. Pendant la réunion, obtenez les commentaires de chacun, même des personnes qui ne sont pas d'accord avec la décision.

2. DEUXIÈME ÉTAPE: Énumérez les raisons pour votre famille d'avoir une maison et une voiture sans fumée

Durant cette étape, il est important que vous laissiez tout le monde exprimer leurs sentiments sur le fait de faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée. Au moyen du formulaire à la page 29, écrivez les cinq principales raisons pour laquelle votre famille souhaite avoir une maison et une voiture sans fumée.

Rappelez-vous, ce sujet sera plus épineux pour les membres de la famille qui fument, même s'ils essaient de fumer moins ou de cesser définitivement. S'ils sont opposés à l'idée, vous devrez en parler en famille. Écoutez les raisons pour lesquelles ils sont opposés à l'idée, et montrez-leur les faits exposés dans le présent guide portant sur les dangers de la fumée secondaire. Encouragez-les, mais soyez ferme à l'égard du droit pour toute la famille de vivre dans une maison sans fumée. Faites-leur savoir combien vous appréciez leur collaboration et offrez-leur de l'aide comme vous le pouvez.



3

■ TROISIÈME ÉTAPE: Soyez prêt à relever des défis!

Dans cette étape, votre famille aura besoin de discuter des difficultés de garder l'environnement sans fumée, et de la façon de gérer ces difficultés. Vous pourriez rédiger ces défis. Si vous comprenez les sentiments de chacun et que vous êtes prêt à les accueillir, il sera plus facile pour vous de maintenir votre engagement à faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée.

Voici certains défis que vous pourriez avoir à relever, et comment vous pourriez vous y prendre :

a. Vous avez de jeunes enfants qui ont besoin de votre supervision.

Il est important de ne pas laisser de jeunes enfants tout seuls lorsque vous allez fumer à l'extérieur. Vous pourriez prendre des dispositions avec un voisin ou l'un de vos enfants plus âgés pour qu'il surveille les plus jeunes pendant que vous fumez à l'extérieur. Le fait de réduire le nombre de cigarettes que vous fumez et la fréquence à laquelle vous fumez peut aussi vous aider à garder votre maison sans fumée. Pendant ces périodes, essayez de trouver des moyens de surmonter les moments où vous avez envie de fumer en prenant, par exemple, des menthes pour l'haleine ou en mâchant de la gomme à la nicotine. Ou encore, amenez vos enfants à l'extérieur avec vous lorsque vous voulez fumer. Essayez d'intégrer une activité à l'extérieur dans votre horaire de la journée. Déterminez un moment pour amener vos enfants dehors faire une promenade ou jouer au parc.

REMARQUE : Selon le Conseil canadien de la sécurité, l'âge légal auquel un enfant peut être laissé seul pour de courtes périodes de temps varie d'une province à une autre, et se situe entre 10 et 12 ans³².

b. Des amis viennent passer le week-end chez vous. Ils sont fumeurs.

Certaines personnes ont de la difficulté à demander à des amis ou à des membres de leur famille de fumer à l'extérieur, parce qu'elles craignent d'être impolies. Rappelez-vous, de nos jours, la plupart des gens s'attendent à être dans un environnement sans fumée. Ainsi, la plupart des fumeurs sont habitués de restreindre leur habitude lorsqu'ils sont en compagnie d'autres personnes. Vous pourriez informer à l'avance les membres de la famille et les amis en visite de votre décision de faire de votre maison un environnement sans fumée. Dites-leur qu'ils peuvent fumer à l'extérieur sans problème. Rappelez-vous, la santé de votre famille dépend de ceci.

c. Votre enfant tombe malade et vous êtes très occupé à le soigner. Vous vous sentez tendu et fatigué et vous n'êtes pas en mesure de l'amener à l'extérieur avec vous pour que vous puissiez fumer.

Dans une telle situation, votre résolution de faire de votre maison un environnement sans fumée sera vraiment mise à l'épreuve. Si vous êtes fumeur, l'une des raisons pour laquelle vous fumez probablement est pour vous détendre - plus une situation est stressante, plus vous voulez fumer.

Lorsque vous êtes confronté à ces situations, rappelez-vous les raisons pour lesquelles vous avez choisi de faire de votre maison un environnement sans fumée. La santé de votre enfant est sûrement la première raison pour laquelle vous avez choisi de ne pas fumer à l'intérieur. Si un enfant est malade, il est encore plus important que vous ne fumiez pas à l'intérieur. Rappelez-vous qu'il se remettra probablement plus rapidement si vous ne fumez pas à l'intérieur de la maison.



d. Un membre adulte de votre famille insiste pour fumer à l'intérieur et, après des discussions répétées, vous êtes incapable de le convaincre du contraire.

Il s'agit d'une situation difficile. Si un membre de la famille insiste pour fumer à l'intérieur, vous devrez avoir une discussion ouverte et honnête avec lui sur ce problème. Vous pourriez solliciter l'appui d'autres membres de la famille ou d'une tierce personne neutre. Expliquez-lui à quel point il est important que toute la famille soit protégée contre les effets nocifs de la fumée secondaire. Demandez au fumeur de faire son possible et rassurez-le à l'effet que toute la famille est disposée à l'aider.

Si vous avez l'impression que le fumeur est inflexible, en tout dernier ressort et peut-être à titre de compromis temporaire, vous pourriez lui demander de ne fumer que dans une seule pièce, à l'écart des enfants. Si vous vivez dans un appartement avec un balcon, demandez au fumeur d'y aller pour fumer. Rappelez-vous que cette mesure n'éliminera pas l'exposition de votre famille à la fumée secondaire.

Si ce membre de la famille est incommodé par le fait d'avoir à aller à l'extérieur pour fumer, rappelez-lui les cinq principales raisons de vivre dans une maison sans fumée, ou encouragez-le à cesser complètement. Pour tout renseignement sur les façons de cesser de fumer, consultez la page 29 du présent guide.

«**DEMANDEZ AU FUMEUR DE FAIRE SON POSSIBLE ET RASSUREZ-LE À L'EFFET QUE TOUTE LA FAMILLE EST DISPOSÉE À L'AIDER.**»

e. Votre enfant est fâché contre vous parce qu'il vous a trouvé dans la cuisine en train de fumer.

Les parents d'aujourd'hui ont tendance à être d'accord de mettre les choses au clair avec leurs enfants. L'approche est devenue plus ouverte et honnête : les enfants sont encouragés à exprimer le fond de leur pensée.

Parfois, les conversations les plus efficaces entre un parent et son enfant ont lieu dans des situations où vous êtes contraint d'être honnête l'un envers l'autre. Si vous êtes fâché avec votre enfant parce qu'il défie votre autorité, restez calme. Prenez de grandes respirations et rappelez-vous que vous avez consenti à ce que vos enfants aient le droit de vivre dans une maison sans fumée et que votre enfant est tout simplement en train d'affirmer ce droit. Par la même occasion, votre enfant aura également besoin de comprendre votre perspective. Prenez le temps de lui expliquer combien votre accoutumance au tabac est forte. Soyez honnête au sujet de vos inquiétudes et de vos tensions. Profitez de cette occasion pour lui dire combien vous espérez qu'il ne commence jamais à fumer à son tour.

f. Vous devez vous déplacer en voiture chaque

jour pour aller au travail et déposer vos enfants dans une garderie. Vous avez de la difficulté à maintenir votre résolution de ne pas fumer dans la voiture, particulièrement à la fin de la journée.

Cette situation est encore plus difficile, parce que comme pour la plupart des Canadiens, votre environnement de travail est probablement sans fumée. Votre trajet en auto pour aller au travail et en revenir constitue probablement l'un des derniers endroits où vous pouvez fumer «à l'intérieur». Votre voiture est un prolongement direct de l'environnement de votre maison, alors vous devriez suivre les mêmes règles que celles que vous appliquez pour votre maison. Rappelez-vous qu'en raison de l'espace restreint de l'habitacle de votre voiture, une plus grande concentration de fumée peut être produite rapidement et s'imprégner dans le revêtement de l'auto et dans vos vêtements.

Au lieu de fumer dans votre voiture, essayez de partir de la maison quelques minutes plus tôt qu'à l'habitude, afin d'avoir le temps de fumer une cigarette à l'extérieur avant d'aller travailler. Après le travail, prenez quelques minutes pour fumer à l'extérieur avant de monter à bord de votre voiture.

4

QUATRIÈME ÉTAPE : Déterminez une date et prenez l'engagement en famille de vivre dans un environnement sans fumée

Une façon efficace d'obtenir la collaboration de chacun est d'élaborer un engagement familial de vivre dans un environnement sans fumée. Vous pouvez rédiger cet engagement sur le formulaire qui figure à la page 29. Tout le monde devrait avoir l'occasion de faire part de ses observations, les fumeurs et les non fumeurs, les parents et les enfants. Votre engagement pourrait ressembler à ceci :

Notre famille croit que tout le monde a le droit de respirer de l'air propre et frais. Nous nous engageons à faire tout notre possible pour faire de notre maison et de notre voiture des environnements sans fumée.

Il est aussi important de déterminer une date. Ne repoussez pas la date trop longtemps après votre réunion. Un délai d'une semaine après votre réunion devrait donner suffisamment de temps à chacun pour s'organiser et se préparer à faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée.

5

CINQUIÈME ÉTAPE : Passez à l'action!

Toutes les conversations et la planification au monde ne remplaceront pas l'action. Vous devez montrer à votre famille que vous êtes sérieux et que vous allez donner suite à votre décision de faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée. Lorsque votre famille aura considéré les défis, écrit son engagement et fixé une date, il sera temps de décider de ce que la famille va faire pour atteindre cet objectif.

Voici certaines actions précises que votre famille peut choisir :

DANS VOTRE MAISON :

- » Déterminez un endroit à l'extérieur que les fumeurs pourront utiliser. Acceptez de vous asseoir à l'extérieur ou d'aller faire une promenade à pied avec les fumeurs pour leur montrer que vous ne les rejetez pas, mais plutôt la fumée.
- » Posez un aimant sur la porte du réfrigérateur pour faire savoir aux gens que vous ne les autorisez pas à fumer dans votre maison.
- » Enlevez tous les cendriers à l'intérieur de votre maison, même ceux qui sont décoratifs.
- » Demandez aux personnes qui prennent soin de vos enfants, y compris les gardiennes, de ne pas fumer près d'eux.
- » Demandez à toute personne qui effectue des travaux dans votre maison de ne pas fumer à l'intérieur.
- » Laissez un exemplaire du présent guide dans un endroit à la vue de votre famille et de vos amis.
- » Affichez votre engagement à vivre dans un environnement sans fumée sur votre réfrigérateur ou sur un tableau d'affichage.
- » Achetez des fleurs fraîchement coupées ou apportez à l'intérieur des fleurs coupées de votre jardin.
- » Faites part de votre décision à vos amis non fumeurs, et invitez-les à vous rendre visite.

DANS VOTRE VOITURE :

- » Faites savoir aux passagers qu'il est interdit de fumer dans votre voiture.
- » Nettoyez le cendrier de votre voiture et remplissez-le de bonbons sans sucre, de monnaie ou de pot-pourri.
- » Lavez votre voiture, donnez-lui un bon nettoyage et passez-y l'aspirateur.
- » Posez un décalque dans votre voiture pour faire savoir aux gens que vous ne les autorisez pas à fumer.

6

SIXIÈME ÉTAPE : Célébrez!

Vous avez réussi! Votre environnement est maintenant sans fumée! C'est maintenant le temps de fêter! Considérez ceci comme une occasion spéciale. Pensez aux choses que vous aimeriez faire pour souligner cet événement et choisissez une activité que tout le monde appréciera vraiment. Voici certaines idées pour récompenser votre famille d'avoir contribué à faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée:

- » Organisez une fête! Invitez vos amis et les membres de votre famille à venir célébrer avec vous.
- » Planifiez un dîner de célébration spécial en famille.
- » Faites une sortie au restaurant ensemble. (Rappelez-vous de choisir un restaurant où l'on ne fume pas.)
- » Planifiez une excursion amusante et allez faire du toboggan ou jouer au parc.
- » Regardez une émission spéciale à la télévision ou un bon film, en famille.
- » Prévoyez une soirée spéciale de jeux de société ou de casse-tête à laquelle tous les membres de la famille participeront.

N'oubliez pas d'accorder une attention particulière aux membres de la famille qui ont eu plus de difficulté à laisser tomber la cigarette - les fumeurs. Ils méritent une récompense spéciale!

7

SEPTIÈME ÉTAPE : Comment faire face aux rechutes

Faire de votre maison un environnement sans fumée et le garder ainsi n'est pas une tâche facile. Il est conseillé de tenir une réunion de suivi après avoir terminé le processus, afin de discuter de la façon dont vous vous sentez et de voir s'il est nécessaire d'effectuer des changements.

Si vous avez besoin d'aide pour rester sur la bonne voie, votre service de santé publique devrait être en mesure de vous fournir l'aide et l'appui nécessaire, ou de vous diriger vers d'autres ressources et organismes pouvant vous aider dans votre collectivité.

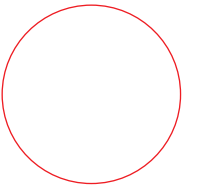
Si vous éprouvez de sérieux conflits familiaux après avoir décidé de faire de votre maison un environnement sans fumée, vous pouvez faire appel à votre médecin de famille. Vous pouvez aussi lui demander de parler aux membres de votre famille des problèmes de santé associés à la fumée secondaire.



« NOUS SOMMES
PRÊTS À NOUS ENGAGER. »

NOTRE ENGAGEMENT À FAIRE DE NOTRE MAISON ET NOTRE VOITURE DES ENVIRONNEMENTS SANS FUMÉE

date à laquelle nous opterons pour un environnement sans fumée:



Nos **5 PRINCIPALES** raisons d'opter pour un environnement sans fumée:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Les défis et comment nous comptons les affronter:

Affichez ceci sur le réfrigérateur ou sur le tableau d'affichage, à la vue de tous.



Que devrais-je dire ? Mes parents vont-ils se fâcher ? J'aimerais tellement qu'ils cessent de fumer. Pourquoi fument-ils près de moi ?

PARLER À VOTRE FAMILLE AU SUJET DE LA FUMÉE SECONDAIRE NE SERA PAS FACILE, MAIS SE RÉVÉLERA PROFITABLE EN BOUT DE LIGNE. VOICI CERTAINS CONSEILS QUI PEUVENT VOUS AIDER :

- » Soyez honnête et ouvert avec votre famille en exprimant combien il est important pour vous que votre maison et votre voiture soient des environnements sans fumée.
- » Essayez de ne pas les ennuyer constamment avec cela ou d'amener le sujet d'une façon qui pourrait les en dissuader. Vous pourriez plutôt leur dire quelque chose comme « Je t'aime, et je veux que nous ayons tous une longue vie saine ».
- » Dites à votre famille comment la fumée secondaire vous fait vous sentir, extérieurement et intérieurement.

La première chose à comprendre est que le fait de fumer est plus qu'une simple habitude : c'est une puissante accoutumance. Fondamentalement, cela signifie qu'il est difficile de cesser de fumer. Vos parents veulent probablement cesser de fumer, mais ils ont de la difficulté à y parvenir. Une chose dont vous pouvez être certain, c'est que vos parents ne veulent pas que vous tombiez malade. Ils veulent vous protéger contre la fumée secondaire. La bonne nouvelle est qu'il y a des choses que vous pouvez faire pour les aider. Ainsi, vous leur apporterez peut-être le soutien dont ils ont besoin pour cesser définitivement de fumer.

ZONE JEUNESSE

Vous lisez probablement ce document parce que vous êtes préoccupé par une personne qui fume dans votre maison. Vous savez que fumer est nocif pour votre santé et vous vous inquiétez peut-être de celle de vos parents qui fument.

La meilleure chose que vous pouvez faire est de travailler ensemble avec votre famille pour interdire le tabagisme dans votre maison et la voiture familiale. Le présent guide peut aider votre famille à déterminer certaines règles sur le tabagisme. Il contient aussi des conseils sur les mesures que votre famille peut prendre pour éliminer le tabagisme dans la maison et la voiture, et vous y tenir. Écrivez un engagement familial pour faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée, et assurez-vous d'ajouter vos propres motifs à la liste des cinq principales raisons (référez-vous au formulaire à la page 29).

Par-dessus tout, rappelez-vous que le fait de vivre dans un environnement sans fumée ne se fera pas du jour au lendemain. Il se présentera des situations éprouvantes et vous aurez probablement plusieurs rechutes. Parfois, vos parents pourront se sentir en colère et frustrés. Si c'est le cas, soyez patient et rappelez-vous qu'il s'agit d'une période difficile pour eux. Parlez à un adulte, comme une tante, un oncle ou un enseignant, et demandez-leur de l'aide au besoin. Rappelez-vous que vous faites partie d'une famille et que vous devez tous travailler ensemble pour garder tout le monde heureux et en santé.

VOUS ÊTES DANS UNE LANCÉE! QUE POUVEZ-VOUS FAIRE D'AUTRE ?

APRÈS AVOIR FAIT DE VOTRE MAISON ET DE VOTRE VOITURE DES ENVIRONNEMENTS SANS FUMÉE, VOUS VOUDREZ PEUT-ÊTRE FAIRE UN PAS DE PLUS. VOICI CERTAINES IDÉES DE CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR CONSERVER VOTRE ÉLAN.

Parlez-en!

Parlez à vos amis, aux membres de votre famille et à vos voisins de votre décision de vivre dans une maison sans fumée. Soyez honnête avec eux au sujet des défis, et offrez-leur votre appui s'ils semblent intéressés à en faire de même.

Continuez d'en parler!

Continuez d'en parler en famille. Si vous voulez vous en tenir à votre décision, vous devrez maintenir le dialogue. Parlez à vos enfants du tabagisme et de ses effets nocifs. Parlez-leur de vos propres défis à cet égard et acceptez leur soutien s'ils vous proposent de vous aider.

Établissez une politique anti-tabagisme où vous vivez

Si vous vivez dans un complexe domiciliaire à logements multiples, vous pourriez élaborer conjointement avec les voisins et le propriétaire de l'immeuble une politique anti-tabagisme. Cette politique peut régir une variété d'espaces, incluant les zones communes, les aires extérieures de jeux pour les enfants, les appartements et des sections ou des niveaux d'unités. Une option serait d'établir une politique d'application graduelle selon laquelle des unités occupées actuellement par des fumeurs seraient converties en aires sans fumée lorsque ces derniers quitteraient l'immeuble.

VOICI DES EXEMPLES D'ÉTAPES À SUIVRE :

- » Parlez aux voisins et au propriétaire de l'immeuble au sujet de leurs croyances sur la fumée secondaire et sur les aires sans fumée.
- » Sensibilisez les gens au moyen de campagnes, de foires sur la santé et de discussions avec vos voisins.
- » Élaborez des politiques et les présentez aux preneurs de décisions.

CESSEZ DE FUMER!

Même si le présent guide n'a pas été rédigé dans l'intention de vous convaincre de cesser de fumer, maintenant que vous avez fait de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée, vous pourriez décider que c'est maintenant le moment idéal de cesser définitivement de fumer. Vous verrez que le fait de vivre dans une maison sans fumée présente moins d'occasions et de rappels de fumer et qu'il vous sera beaucoup plus facile de cesser de fumer que par le passé.

Parlez à votre médecin des options qui vous faciliteront la tâche telles que les timbres à la nicotine. Ou appelez au **1 800 O Canada** pour obtenir un exemplaire de *Sur la voie de la réussite*, le guide de Santé Canada pour cesser de fumer. Dans *Sur la voie de la réussite*, vous trouverez une liste de lignes sans frais pour cesser de fumer qui sont à votre disposition dans les provinces et les territoires pour vous aider à cesser de fumer.

Pour obtenir de plus amples renseignements au sujet de la fumée secondaire ou pour cesser de fumer, consultez le site Web de Santé Canada www.vivezsansfume.ca.

Remarques

¹ Makomaski Illing, E.M., et Kaiserman, M.J. (2004), « La mortalité attribuable au tabagisme au Canada et dans ses régions », 1998. *Revue canadienne de santé publique*, Jan-Feb:95(1):38-44.

² Santé Canada. (2004), « *Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC)* », Ottawa.

³ EKOS, Phoenix Strategic Perspectives Inc. « *Baseline Survey of Parents on Second-hand Smoke in the Car and at Home* », Rapport au Santé Canada, mars 2004, p. ii.

⁴ United States Environmental Protection Agency. (1992), « *Respiratory health effects of passive smoking: lung cancer and other disorders* » (p 3-2). Washington, DC: Indoor Air Division, Office of Atmospheric and Indoor Air Programs, Office of Air and Radiation.

⁵ U.S. Department of Health, Education and Welfare. (1979), « *Smoking and Health: A Report of the Surgeon General* », Rockville, Md.: U.S. Department of Health, Education and Welfare, Public Health Service, Office of the Assistant Secretary for Health, Office on Smoking and Health.

⁶ Ott W., Langan, L., et Switzer, P. (1992), « A time series model for cigarette smoking activity patterns: Model validation for carbon monoxide and respirable particles in a chamber and an auto-mobile », *Journal of Exposure Analysis and Environmental Epidemiology*, 2 (Suppl 2), 175-200.

⁷ U.S. Department of Health and Human Services. (1984), « *The Health Consequences of Smoking: Chronic Obstructive Lung Disease. A Report of the Surgeon General* », Rockville, Md.: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office on Smoking and Health.

⁸ U.S. Department of Health and Human Services. (1989), « *Reducing the Health Consequences of Smoking: 25 Years of Progress* », Rockville, Md: Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Public Health Services, Office on Smoking and Health

⁹ Stillman, R.J., Rosenberg, M.J., et Sachs, B.P. (1986), « Smoking and reproduction », *Fertility and Sterility*, 46, 545-566.

¹⁰ Eliopoulos, C., Klein, K., Phan, M.K., Knie, B., Greenwald, M., Chitayat, D. et Koren, G. (1994), « Hair concentrations of nicotine and cotinine in women and their newborn infants », *Journal of the American Medical Association*, 271, 8.

¹¹ Visscher, A.A., Feder, M., et Burns, A.M. (2003), « The impact of smoking and other substance use by urban women on the birth weight of their infants », *Substance Use and Misuse*, 38, 1063-1093.

Martin, T.R., et Bracken, M.B. (1986), « Association of low birth weight with passive smoke exposure in pregnancy », *American Journal of Epidemiology*, 124, 633-642.

Rubin, D.H., Krasilnikoff, P.A., et Leventhal, J.M. (1986), « Effect of passive smoking on birth-weight », *Lancet*, 2, 415-417.

¹² Mitchell, E.A., Ford, R.P., et Stewart, A.W. (1993), « Smoking and the sudden infant death syndrome (SIDS) », *Pediatrics*, 91, 893-896.

Klonoff-Cohen, H.S., Edelstein, S.L., et Lefkowitz, E.S. (1995), « The effect of passive smoking and tobacco exposure through breast milk on sudden infant death syndrome », *Journal of the American Medical Association*, 273, 795-798.

Nicholl, J., et O’Cathain, A. (1992), « Antenatal smoking, postnatal passive smoking, and the sudden infant death syndrome », Dans: D. Poswillo, et E. Albereman, (Eds.), « *Effects of Smoking on the Fetus, Neonate and Child* (pp. 138-149). New York: Oxford University Press.

Blair, P.S., Fleming, P.J., et Bensley, D. (1996), « Smoking and the sudden infant death syndrome: Results from 1993-1995 case-control study for confidential inquiry into stillbirths and deaths in infancy », *British Medical Journal*, 313, 195-198.

¹³ Strachan, D.P., et Cook, D.G. (1997), « Health effects of passive smoking. 1. Parental smoking and lower respiratory illness in infancy and early childhood », *Thorax*, 52, 905-914.

Kidder, D., Stein, J., et Fraser, J. (2000), « *La santé des enfants du Canada : Un profil de l’ICSI* », 3^{ème} édition. Ottawa : Institut canadien de la santé infantile.

¹⁴ Ugnat, A.M., Mao, Y., et Miller, A.B. (1990), « Effects of residential exposure to environmental tobacco smoke on Canadian children », *Revue canadienne de santé publique*, 81, 345-349.

Wilson, N.W. (2001), « Second-hand cigarette smoke is a major contributor to asthma in children », *West Virginia Medical Journal*, 97, 27-28.

¹⁵ Ey, J.L., Holberg, C.J., et Aldous, M.B. (1995), « Passive smoke exposure and otitis media in the first year of life », *Group Health Medical Associates. Pediatrics*, 95, 670-677.

Kitchens G.G. (1995), « Relationship of environmental tobacco smoke to otitis media in young children », *Laryngoscope*, 105(Pt.2 Suppl 69), 1-13.

Adair-Bischoff, C.E., et Sauve, R.S. (1998), « Environmental tobacco smoke and middle ear disease in preschool-age children », *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 152, 127-133.

Strachan, D.B., et Cook, D.G. (1998), « Health effects of passive smoking. 4. Parental smoking, middle ear disease and adenotonsillectomy in children », *Thorax* 53, 50-56.

¹⁶ Association médicale de l’Ontario. (2004), « *Exposure to second-hand smoke: Are we protecting our kids?* », Toronto : Association médicale de l’Ontario. Repris le 28 janvier 2005 dans : <http://www.oma.org/phealth/smoke2004.pdf>

¹⁷ Yolton, K., Dietrich, K., Auinger, P., Lanphear, B.P., et Hornung, R. (2005), « Exposure to environmental tobacco smoke and cognitive abilities among U.S. children and adolescents », *Environmental Health Perspectives*, 113, 98-103.

¹⁸ Collishaw, N., et Meldrum, H. (2003), « *Protection from second-hand smoke in Canada: Applying health science to occupational health and safety law* », Ottawa: Physicians for a Smoke-Free Canada.

¹⁹ Repace, J., Kawachi, I. et Glantz, S., (1999), « *Fact sheet on secondhand smoke* », 2nd European Conference on Tobacco or Health, 1st Iberoamerican Conference on Tobacco or Health.

²⁰ U.S. Department of Health and Human Services. (1986), « *The Health Consequences of Involuntary Smoking: A Report of the Surgeon General* », Rockville, Md.: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Office on Smoking and Health. Repris le 4 août 2005 dans : http://www.cdc.gov/tobacco/sgr/sgr_1986/

²¹ De Groh, M., et Morrison H. (2002), « La fumée de tabac ambiante et les décès attribuables aux cardiopathies ischémiques au Canada », *Maladies chroniques au Canada*, 23, 13-16. Repris le 4 août 2005 dans http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/cdic-mcc/23-1/b_e.html

²² Moffatt, R.J., Chelland, S.A., Pecott, D.L. et Stamford, B.A. (2004), « Acute exposure to environmental tobacco smoke reduces HDL-C and HDL2-C », *Preventive Medicine*, 38, 637-41.

²³ Bertone, E.R., Snyder, L.A., et Moore, A.S. (2002), « Environmental tobacco smoke and risk of malignant lymphoma in pet cats », *American Journal of Epidemiology*, 156, 268-273.

²⁴ Reif, J.S., Bruns, C., & Lower, K.S. (1998), « Cancer of the nasal cavity and paranasal sinuses and exposure to environmental tobacco smoke in pet dogs », *American Journal of Epidemiology*, 147, 488-492.

²⁵ Reif, J.S., Dunn, K., Ogilvie, G.K. et Harris, C.K. (1992), « Passive smoking and canine lung cancer risk », *American Journal of Epidemiology*, 135, 3.

²⁶ Singer, B.C., Guevarra, K.S., Hawley, E.L. et Nazaroff, W.W. (2002), « Gas-Phase Organics in Environmental Tobacco Smoke. 1. Effects of Smoking Rate, Ventilation, and Furnishing Level on Emission Factors », *Environmental Science & Technology*, 36, 846-853.

Singer, B.C., Hodgson, A.T., et Nazaroff, W.W. (2003), « Gas-phase organics in environmental tobacco smoke: 2. Exposure-relevant emission factors and indirect exposures from habitual smoking », *Atmospheric Environment*, 37, 5551-5561.

²⁷ Daisey, J.M., Mahanama, K.R., et Hodgson, A.T. (1998), « Toxic volatile organic compounds in simulated environmental tobacco smoke: Emission factors for exposure assessment », *Journal of Exposure Analysis and Environmental Epidemiology*, 8, 313-334.

²⁸ Repace, J. (1994), « Risk management of passive Smoking », *Saint Louis University Public Law Review*, 13, 2.

²⁹ United States Environmental Protection Agency. (1992), « *Respiratory health effects of passive smoking: lung cancer and other disorders* », (p 3-18). Washington, DC: Indoor Air Division, Office of Atmospheric and Indoor Air Programs, Office of Air and Radiation.

³⁰ San Francisco Tobacco Free Project, « *Second-hand smoke and your home: What you can do about it* », Repris le 28 janvier 2005 dans : http://sftfc.globalink.org/83_SecondHandSmokeBooklet.pdf

³¹ DiFranza, J.R., Winters, T.H., Goldberg, R.J., Cirillo, L., et Biliouris, T. (1986), « The relationship of smoking to motor vehicle accidents and traffic violations », *New York State Journal of Medicine*.

³² Conseil canadien de la sécurité site de web, « La préparation et la communication : la clé de la sécurité pour les enfants seuls à la maison », Repris le 28 janvier, 2005 dans : <http://www.safety-council.org/CCS/sujet/enfants/seul-par.html>

**NE LAISSEZ PAS VOS ENFANTS EN ÊTRE LA CIBLE.
FAITES DE VOTRE MAISON ET DE VOTRE VOITURE
DES ENVIRONNEMENTS SANS FUMÉE.**

www.VivezSansFumee.ca