

m.c.f.

maladies causées par la fumée secondaire



PLUS TU EN CONNAIS,  
MOINS TU COURS LE RISQUE D'EN DEVENIR  
LA CIBLE.

Que ce soit en passant du temps avec tes amis, en relaxant à la maison ou en te joignant à un *party*, tu cours le risque d'être exposé aux dangers de la fumée secondaire. C'est pourquoi il est préférable que tu en connaisses le plus possible afin de te protéger toi-même ainsi que tes amis et ta famille.

Renseigne-toi.

### QU'EST-CE QUE LA FUMÉE SECONDAIRE ?

Il s'agit de la fumée exhalée par un fumeur et de la fumée qui se dégage d'une cigarette allumée.



## POURQUOI EST-ELLE SI DANGEREUSE ?

Elle contient plus de 4000 substances chimiques, dont du monoxyde de carbone, du formaldéhyde, du benzène, des oxydes d'azote, de l'hydrogène, du cyanure et du 4-aminobiphényle, une substance si toxique qu'elle est interdite depuis plus de 30 ans en milieu de travail.

Elle contient du cyanure d'hydrogène (un gaz pouvant porter atteinte aux poumons) dans des proportions qui sont 160 fois plus élevées que les niveaux considérés dangereux.

Elle contient les mêmes substances chimiques que la fumée inhalée par le fumeur.

Le fait d'ouvrir une fenêtre ou d'avoir des purificateurs d'air ou des systèmes de ventilation ne vous protège pas adéquatement contre la fumée secondaire.

Une fois la cigarette allumée, la fumée secondaire reste dans l'environnement (vos vêtements, vos cheveux, l'air ambiant...) et demeure toxique.



## **POURQUOI EST-ELLE NOCIVE POUR MES AMIS ET MA FAMILLE ?**

Lorsqu'ils sont exposés à de la fumée secondaire, votre famille et vos amis risquent davantage de développer des maladies causées par la fumée secondaire, dont certaines sont mortelles :

- cancer du poumon
- maladie cardiaque
- asthme
- réduction de la fonction respiratoire
- bronchite
- otite de l'oreille moyenne
- pneumonie
- croup
- maux de gorge





maladies causées par la fumée secondaire

## QUE PUIS-JE FAIRE ?

Si vous fumez, ne le faites pas en présence de non-fumeurs, ou bien allez griller votre cigarette dehors. Fumez à l'extérieur et tenez-vous loin des fenêtres ouvertes et des prises d'air.

Dans une automobile remplie de fumée, il ne suffit pas de baisser la fenêtre pour être protégé. En tant que passager, n'hésitez pas à affirmer vos droits. Protégez-vous contre les maladies causées par la fumée secondaire.

Dans votre intérêt et dans l'intérêt de vos amis et de votre famille, créez des espaces sans fumée (à la maison, à l'école, au travail...).

Merci d'avoir pris le temps de lire cette brochure. Passez-la à quelqu'un qui vous est cher.

CERTAINES COMPAGNIES DE TABAC DISENT QUE LA FUMÉE SECONDAIRE DÉRANGE LES GENS.  
SANTÉ CANADA AFFIRME QU'ELLE TUE.

**VOUS SENTEZ-VOUS VISÉ ?**

1-800 O-Canada (1 800 622-6232) ATS : 1 800 465-7735 [www.VivezSansFumee.ca](http://www.VivezSansFumee.ca)



Santé  
Canada Health  
Canada

Canada