

Savoir
mieux vivre

Voulez-vous fumer avec moi ce soir?

Saviez-vous que les 2/3 de la fumée d'une cigarette ne sont pas inhalés par le fumeur? Cette fumée se retrouve donc dans l'air que l'on respire tous – fumeurs et non fumeurs. Si vous vivez avec une personne qui fume un paquet de cigarettes par jour en votre présence, les risques pour votre santé sont les mêmes que si vous fumiez un demi-paquet par jour!

La fumée du tabac peut entraîner des maladies respiratoires chroniques, des maladies cardiaques et même le cancer du poumon chez les personnes qui y sont exposées. Même si elles ne fument pas.

Laissez les cigarettes au vestiaire

Il n'existe aucun système de ventilation capable d'éliminer les risques liés à la fumée du tabac. Des experts en qualité de l'air ont établi qu'il faudrait déplacer autant d'air qu'une tornade! Autrement dit : la hotte de la cuisinière, un ventilateur ou un purificateur d'air ne sont pas des solutions acceptables.

Même s'il est difficile de dire non, surtout à la visite, c'est la seule réponse possible si quelqu'un vous demande la permission de fumer dans la maison. En général, les fumeurs comprennent votre choix et acceptent d'aller fumer à l'extérieur.

Pour votre santé : gardez la fumée dehors.

Pour tout savoir sur les risques liés à la fumée du tabac, ne manquez pas les chroniques « Savoir mieux vivre », du lundi au vendredi à *Salut, Bonjour!* et au *TVA Réseau*, à 22 h ou consultez le site : www.msss.gouv.qc.ca