

Savoir mieux vivre

Il n'y a pas de fumée sans danger!

Les méfaits du tabagisme sur la santé sont connus depuis plusieurs années; aujourd'hui, on sait que le tabagisme passif comporte également des risques importants. Le tabagisme passif, c'est d'être exposé à la fumée des autres, qu'on soit fumeur ou non. Cette fumée, qu'on appelle aussi « secondaire », contient plusieurs composés chimiques qui nuisent à la santé des non fumeurs comme à celle des fumeurs.

Premiers signaux

La fumée du tabac irrite d'abord les yeux, le nez et la gorge. On peut aussi ressentir de la nausée, des étourdissements et des maux de tête. Après 8 à 20 minutes d'exposition à la fumée, les vaisseaux sanguins se contractent, le pouls s'accélère et il y a moins d'oxygène qui circule dans le sang, en raison du monoxyde de carbone contenu dans la fumée.

Le risque croît avec l'usage

Si on est régulièrement exposé à la fumée du tabac, on risque de souffrir des mêmes problèmes de santé que les fumeurs : maladies respiratoires, maladies cardiaques et même cancer du poumon! Au Canada, chaque année, la fumée du tabac tue un millier de personnes qui ne fumaient pas : au moins 700 personnes meurent de maladies cardiaques et environ 300 décèdent des suites du cancer du poumon.

Quand on connaît les risques, on évite de faire fumer notre entourage.

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