



Santé
Canada Health
Canada

*Votre santé et votre
sécurité... Notre priorité.*

*Your health and
safety... our priority.*

Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée :

*un guide pour protéger votre famille contre
la fumée secondaire*



Canada

Santé Canada est le ministère fédéral qui aide les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur santé. Nous évaluons l'innocuité des médicaments et de nombreux produits de consommation, aidons à améliorer la salubrité des aliments et offrons de l'information aux Canadiennes et aux Canadiens afin de les aider à prendre de saines décisions. Nous offrons des services de santé aux peuples des Premières nations et aux communautés inuites. Nous travaillons de pair avec les provinces pour nous assurer que notre système de santé répond aux besoins de la population canadiennes.

Publication autorisée par le ministre de la Santé

Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée : un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire est disponible sur Internet à l'adresse suivante : www.vivezsansfumee.gc.ca

Also available in English under the title:

Make your home and car smoke-free: A guide to protecting your family from second-hand smoke

La présente publication est également disponible sur demande sur disquette, en gros caractères, sur bande sonore ou en braille.

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :
Santé Canada
Programme de la lutte au tabagisme
Ottawa (Ontario) K1A 0K9

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2008

Cette publication peut être reproduite sans autorisation dans la mesure où la source est indiquée en entier.

SC Pub. : 4279

Cat. : H128-1/08-524F

ISBN: 978-0-662-08383-2

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 MAISON ..	.12
Section 5b	
SI VOUS VIVEZ DANS UNE CONSTRUCTION À PLUSIEURS UNITÉS15
Section 6	
AUTRES AVANTAGES D'UNE MAISON ET D'UNE VOITURE SANS FUMÉE SECONDAIRE ..	.17
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

« CE GUIDE A ÉTÉ

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 fumeur 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

Au Canada, au moins une personne fume régulièrement dans 15 % des ménages¹, et 25 % de Canadiens sont exposés à la fumée secondaire dans une voiture ou un autre véhicule¹. Il est même possible de fumer à l'intérieur dans 14 % des ménages où personne ne fume régulièrement.¹

En 2006, plus de 350 000 (9 %) des enfants canadiens de moins de 12 ans² et plus de 600 000 enfants entre 12 et 19 ans³ étaient exposés à la fumée secondaire à la maison provenant de cigarettes, de cigares ou de pipes. Même si ce nombre est à la baisse, cela signifie toujours qu'environ un million d'enfants de moins de 19 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 maison⁴ et leur voiture⁵. Bien que moins de la moitié des ménages canadiens (42 %) imposent certaines restrictions sur l'usage du tabac¹, les familles canadiennes conviennent qu'elles doivent éviter l'exposition à la fumée secondaire dans leur domicile⁴. 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 enfants⁴.

Mais que signifient ces statistiques pour vous? 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 les 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.

ET

- » La **fumée principale** que le fumeur inhale d'abord, et qu'il expire ensuite dans l'air.



SAVIEZ-VOUS



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 jour⁷.

Un non fumeur dans une pièce remplie de fumée inhale les mêmes substances chimiques qu'un fumeur⁶.

Certains des agents toxiques que renferme la fumée secondaire incluent l'amiante, l'arsenic et le benzène¹⁰.

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 cancérigènes⁹.

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 secondaire⁸.

« LA FUMÉE SECONDAIRE
CAUSE DU TORT À TOUT LE
MONDE, MAIS ELLE EST PARTI-
CULIÈREMENT DANGEREUSE
POUR LES TOUT-PETITS »

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. Il n'y a pas de niveau d'exposition sans risque¹¹. 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 tabac¹².

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 né¹³.
- » La nicotine peut affecter le cœur, les poumons, le système digestif et même le système nerveux central de l'enfant à naître^{14a-c}.
- » Le monoxyde de carbone que contient la fumée de cigarette peut nuire à la croissance de l'enfant à naître et entraîner un poids insuffisant à la naissance^{14a-c}.

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 lit¹¹.
- » 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 laryngienne¹¹.
- » 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 atteints¹¹.
- » La fumée secondaire augmente le nombre d'infections de l'oreille chez les enfants^{15a-d}.

Beaucoup de parents ne réalisent pas que la fumée secondaire peut nuire au comportement de leur enfant et à sa capacité de perception (cognition). 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 exposés¹⁶.

Les adultes en sont affectés aussi

Les adultes non fumeurs qui vivent avec des fumeurs subissent aussi les effets nocifs de la fumée secondaire¹¹.

- » 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 respiratoires¹¹.
- » La fumée secondaire peut causer la formation de caillots de sang pouvant entraîner des crises cardiaques et des accidents cérébraux vasculaires¹⁷.
- » La fumée secondaire augmente votre rythme cardiaque et endommage votre myocarde¹⁷.
- » La fumée secondaire réduit le niveau de cholestérol HDL protecteur dans votre sang¹⁸.

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 chats¹⁹, et que les chiens qui vivent dans des maisonnées de fumeurs risquent davantage de développer un cancer²⁰. 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 toilettage¹⁹.



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

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 N° 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^{21, 22, 23}.

MYTHE N° 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^{24, 25, 26}. 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 fumeurs²⁷.

MYTHE N° 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. 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^{21, 22, 23}.

MYTHE N° 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 demeurent²⁶.

« TRAVAILLER
ENSEMBLE POUR

FAIRE DE
VOTRE MAISON
ET DE VOTRE
VOITURE DES
ENVIRONNE-
MENTS SANS
FUMÉE. »



SI VOUS VIVEZ DANS UNE CONSTRUCTION À PLUSIEURS UNITÉS

UNE ENQUÊTE DE SANTÉ CANADA A RÉVÉLÉ QUE 36 % DES GENS QUI HABITENT DES UNITÉS MULTIPLES SONT AUX PRISES AVEC DE LA FUMÉE QUI S'INFILTRE OU PÉNÈTRE DANS LEUR ESPACE PERSONNEL, HABITUELLEMENT PAR UNE FENÊTRE OU UNE PORTE OUVERTE, EN PROVENANCE DE LA TERRASSE, DU BALCON D'UN VOISIN OU DE L'AIRE COMMUNE EXTÉRIEURE²⁸.


Pour de l'information sur comment rendre votre immeuble sans fumée, veuillez lire la page 32 de ce livret.

Ce que vous pouvez faire pour protéger votre unité familiale contre la fumée secondaire²⁹

La première étape est de déterminer d'où provient la fumée. Par la suite, vous ou votre propriétaire devez :

- » Isoler les fissures et mettre à jour les systèmes de ventilation.
- » Installer des sceaux spéciaux pour les prises électriques et les plaques d'interrupteurs. 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.

A woman with dark curly hair, wearing a purple cardigan, is sitting on a green armchair. She is leaning over a young boy who is also sitting on the chair. They are both looking at an open book that the boy is holding. The room is bright, with a large window or glass door in the background showing a view of the outdoors. The text is overlaid on the right side of the image.

« IL Y A BEAUCOUP DES
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 enfants³⁰.
- » Vous aurez plus de chance de réussir à cesser de fumer dans une maison sans fumée secondaire³¹.
- » 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 accidents³².
- » Il n'y aura aucune marque de brûlure de cigarette sur le tissu des sièges de votre voiture ou sur les 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 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 vous y attendrez le moins!

1

Étapes de planification d'une maison et d'une voiture sans fumée

■ 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 lesquelles 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 (voir pages 9 à 11). Rappelez leur que vivre dans un environnement sans fumée augmente leur chance de cesser de fumer avec succès³¹. 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 v ous 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 ans³³.

b. Des amis viennent passer la fin de semaine 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 lesquelles vous fumez est peut-être 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'élimine 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 33 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.

De nos jours, les parents ont tendance à être d'accord de mettre les choses au clair avec leurs enfants. Cette approche ouverte et honnête encourage les enfants 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 véhicule.



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 (voir dernière page du guide).
- » 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 la fenêtre de votre voiture pour faire savoir aux gens que vous ne les autorisez pas à fumer (voir dernière page du guide).

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 dans un restaurant sans fumée ensemble.
- » 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.



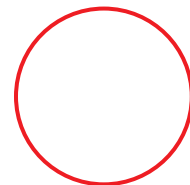
« NOUS SOMMES
PRÊTS À NOUS ENGAGER. »





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

DATE À LAQUELLE NOUS OPTERONS POUR UN ENVIRONNEMENT SANS FUMÉE: >>>



Nos **CINQ 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.



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 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.



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 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 d'avoir une maison et une voiture 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 vivez³⁴

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 :

- » Parler aux voisins et au propriétaire de l'immeuble et parler leur de la fumée secondaire et des aires sans fumée.
- » Sensibiliser les gens au moyen de campagnes, de foires sur la santé et de discussions avec vos voisins.
- » Élaborer des politiques et les présenter 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 passé³¹.

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.gc.ca.

Remarques

1. Site Web de Santé Canada. Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada, *Sommaire des résultats annuels de 2006*. Accédé le 13 décembre 2007 de http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/research-recherche/stat/_ctums-esutc_2006/ann_summary-sommaire_f.html
2. Site Web de Santé Canada, Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada – Tableaux supplémentaires. Tableau 9. *Exposition des enfants à la fumée secondaire du tabac à la maison, par province et selon le groupe d'âge, Canada 2006*. Accédé le 13 décembre 2007 de http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/research-recherche/stat/_ctums-esutc_2006/ann-table9_f.html
3. Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC 3.1), 2005. *Exposition à la fumée secondaire au domicile, selon le groupe d'âge et le sexe, population à domicile de 12 ans et plus, Canada, 2005*. Accédé le 13 décembre 2007 de http://www.statcan.ca/francais/freepub/82-221-XIF/2006001/tables/t005b_f.pdf
4. EKOS, Phoenix Strategic Perspectives Inc. *Baseline Survey of Parents on Second-hand Smoke in the Car and at Home*. [Étude auprès des fumeurs sur la fumée secondaire dans l'auto et à la maison] Rapport à Santé Canada, mars 2004, p. ii. Accédé le 18 décembre 2007 de http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/nr-cpl/2005/2005_03bk2_f.html
5. Ontario Tobacco Research Unit. The Smoke-free Ontario Act: Extend Protection to Children in Vehicles. OTRU Update, August 2006. Accédé le 13 décembre 2007 de http://www.otru.org/pdf/updates/update_aug2006.pdf
6. 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.
7. 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.
8. Rees VW, Connolly GN. Measuring air quality to protect children from second-hand smoke in cars. *American Journal of Preventive Medicine* 2006;31:363-68. Accédé le 18 décembre 2007 de http://www.ncbi.nlm.nih.gov/sites/entrez?cmd=Retrieve&db=PubMed&dopt=Citation&list_uids=17046406
9. 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.
10. California Environmental Protection Agency. *Proposed Identification of Environmental Tobacco Smoke as a Toxic Air Contaminant*. Sacramento, CA: California Environmental Protection Agency, Air Resources Board and Office of Environmental Health Hazard Assessment, 2006. Part A: Exposure Assessment; Part B – Health effects; Part C – Public comments and ARB/OEHHA staff responses. Accédé le 18 décembre 2007 de <http://www.arb.ca.gov/regact/ets2006/ets2006.htm>.
11. U.S. Dept. of Health and Human Services. *The Health Consequences of Involuntary Exposure to Tobacco Smoke: A Report of the Surgeon General*. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Coordinating Center for Health Promotion, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2006. Accédé le 18 décembre 2007 de <http://www.surgeongeneral.gov/library/secondhandsmoke/>
12. World Health Organization. Tobacco Free Initiative. *International Consultation on Environmental Tobacco Smoke (ETS) and Child Health: Consultation Report*. Geneva, Switzerland, 11-14 January, 1999. Accédé le 18 décembre 2007 de http://www.who.int/tobacco/research/en/ets_report.pdf
13. Eliopoulos C, Klein K, Phan MK, Knie B, Greenwald M, Chitayat D, Koren G. Hair concentrations of nicotine and cotinine in women and their newborn infants. *Journal of the American Medical Association*, 1994;271:8.
14. a. Visscher AA, Feder M, Burns AM. The impact of smoking and other substance use by urban women on the birth weight of their infants. *Substance Use and Misuse* 2003;38:1063–1093.
b. Martin TR, Bracken MB Association of low birth weight with passive smoke exposure in pregnancy. *American Journal of Epidemiology*, 1986;124:633–642.
c. Rubin DH, Krasilnikoff PA, Leventhal JM Effect of passive smoking on birth-weight. *Lancet*, 1986;2: 415–417.
15. a. Ey JL, Holberg CJ, Aldous MB. Passive smoke exposure and otitis media in the first year of life. *Group Health Medical Associates. Pediatrics*, 1995; 95: 670–677.
b. Kitchens GG. Relationship of environmental tobacco smoke to otitis media in young children. *Laryngoscope*, 1995;105(Pt.2 Suppl 69): 1–13.

- c. Adair-Bischoff CE, Sauve RS. Environmental tobacco smoke and middle ear disease in preschool-age children. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 1998;152:127–133.
- d. Strachan DB, Cook DG. Health effects of passive smoking. 4. Parental smoking, middle ear disease and adenotonsillectomy in children. *Thorax* 1998;53:50–56.
16. Yoltin K, Dietrich K, Auinger P, Lanphear BP, Hornung R. Exposure to environmental tobacco smoke and cognitive abilities among U.S. children and adolescents. *Environmental Health Perspectives*, 2005;113:98–103.
17. De Groh M, & Morrison H. La fumée de tabac ambiante et les décès attribuables aux cardiopathies ischémiques au Canada. *Maladies chroniques au Canada*, 2002;23:13-16. Accédé le 18 décembre 2007 de http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/cdic-mccc/23-1/b_f.html
18. Moffatt RJ, Chelland SA, Pecott DL, Stamford BA. Acute exposure to environmental tobacco smoke reduces HDL-C and HDL2-C. *Preventive Medicine*, 2004;38:637-41.
19. Bertone ER, Snyder LA, Moore AS. Environmental tobacco smoke and risk of malignant lymphoma in pet cats. *American Journal of Epidemiology*, 2002;156:268–273.
20. Reif JS, Bruns C, Lower KS. Cancer of the nasal cavity and paranasal sinuses and exposure to environmental tobacco smoke in pet dogs. *American Journal of Epidemiology*, 1998;14: 488–492.
21. Singer BC, Guevarra KS, Hawley EL, Nazaroff WW. Gas-Phase Organics in Environmental Tobacco Smoke. 1. Effects of Smoking Rate, Ventilation, and Furnishing Level on Emission Factors. *Environmental Science & Technology*, 2002;36:846-853.
22. Singer BC, Hodgson AT, Nazaroff WW. Gas-phase organics in environmental tobacco smoke: 2. Exposure-relevant emission factors and indirect exposures from habitual smoking. *Atmospheric Environment*, 2003;37:5551-5561.
23. Daisey JM, Mahanama KR, Hodgson AT. Toxic volatile organic compounds in simulated environmental tobacco smoke: Emission factors for exposure assessment. *Journal of Exposure Analysis and Environmental Epidemiology*, 1998;8:313–334.
24. Collishaw N, Meldrum H. Protection from second-hand smoke in Canada: Applying health science to occupational health and safety law. Ottawa: Physicians for a Smoke-Free Canada. 2003.
25. Repace J, Kawachi I, Glantz S. Fact sheet on secondhand smoke. 2nd European Conference on Tobacco or Health, 1st Iberoamerican Conference on Tobacco or Health. 1999.
26. Repace J. Risk management of passive Smoking. *Saint Louis University Public Law Review*, 1994;13:2.
27. United States Environmental Protection Agency. (1992). Respiratory health effects of passive smoking: lung cancer and other disorders (p 3-18). Washington, D.C: Indoor Air Division, Office of Atmospheric and Indoor Air Programs, Office of Air and Radiation.
28. Centre de recherche Décima. La fumée secondaire dans les immeubles résidentiels à logements multiples. Préparé pour Santé Canada, mars 2007. Accédé le 17 décembre 2007 de <http://epe.lac-bac.gc.ca/100/200/301/pwgs-c/tpsgc/por-ef/health/2007/392-06/sommaire.pdf>
29. Smoke-Free Housing Website. "What tenants need to know". Accédé le 17 décembre 2007 de http://www.smokefreehousing.ca/what_tenants_need_to_know.html
30. Clark PI, Schooley MW, Pierce B, Schulman J, Schmitt CL, Hartman AM. Impact of Home Smoking Rules on Smoking Patterns Among Adolescents and Young Adults. *Prev Chronic Dis*. 2006 April; 3(2): A41. Accédé le 13 décembre 2007 de <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?tool=pubmed&pubmedid=16539782>
31. Borland R, Yong H-H, Cummings KM, Hyland A, Anderson S, Fong GT. Determinants and consequences of smoke-free homes: findings from the International Tobacco Control (ITC) Four Country Survey. *Tobacco Control* 2006;15(suppl 3):iii42—iii50. Accédé le 17 décembre 2007 de http://tobaccocontrol.bmj.com/cgi/content/full/15/suppl_3/iii42?maxtoshow=&HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&author1=Borland&fulltext=ITC&andorexactfulltext=and&searchid=1&FIRSTINDEX=0&sortspec=relevance&resourcetype=HWCIT
32. Young K, Regan M, Hammer M. Driver distraction: a review of the literature. Monash University Accident Research Centre. Report #206. 2003. Accédé le 13 décembre 2007 de <http://www.monash.edu.au/muarc/reports/muarc206.pdf>
33. Site Web du Conseil canadien de la sécurité. « La préparation et la communication : la clé de la sécurité pour les enfants seuls à la maison ». Accédé le 19 décembre 2007 de <http://www.safety-council.org/CCS/sujet/enfants/seul-par.html>
34. Beck P, Tilson M. *When Neighbours Smoke: Exposure to Drifting Second-hand Smoke in Multi Unit Dwellings*. Background Document: Non-smokers' Rights Association, November 2006. Accédé le 18 décembre 2007 de http://www.nsr-aadn.ca/cms/file/pdf/NSRA_DriftingSHS_Jan2007update.pdf

FAITES DE VOTRE MAISON ET DE VOTRE VOITURE DES ENVIRONNEMENTS SANS FUMÉE

Les enfants, en particulier les plus jeunes, comptent sur leurs parents ou tuteurs pour que leur maison et leur voiture soient des environnements sains et sainsitaires. En faisant de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée, vous pouvez protéger vos enfants de la fumée secondaire néfast.

Un maison et une voiture sans fumée signifient qu'il est INTERDIT d'y fumer. Cela s'applique à tous les membres de la famille et aux visiteurs.

Afin de vous aider à créer un environnement sain dans la maison et la voiture, voici quelques articles de Santé Canada à afficher dans votre maison ou votre voiture.

< INSÉRER L'AUTOCOLLANT >

Posez l'autocollant à double face dans la fenêtre de votre voiture ou de votre maison pour que tous sachent que ces endroits sont sans fumée. Le matériel utilisé pour l'autocollant permet de placer celui-ci dans une fenêtre sans laisser de résidu. Vous pouvez poser et retirer l'autocollant facilement et, comme il est à double face, tous ceux qui entrent dans votre voiture ou votre maison savent que ce sont des environnements sans fumée.

^
INSÉRER L'AIMANT
v

L'aimant de réfrigérateur ci-joint se transforme en cadre magnétique lorsque la pièce du centre est retirée. Vous pouvez y insérer une photo de petit format afin de vous rappeler pourquoi votre maison est sans fumée. Utilisez la pièce du centre, ayant de l'information utile, comme aimant.

PRIME : Consultez la page 29 du présent livret; vous y trouverez un formulaire que votre famille peut remplir pour s'engager à faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée. Vous pourrez ensuite le découper et le poser sur un tableau d'affichage ou votre réfrigérateur.

**PROTÉGEZ
VOS ENFANTS**

**FAITES
DE VOTRE MAISON
ET DE VOTRE VOITURE
DES ENVIRONNEMENTS
SANS FUMÉE**

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

www.vivezsansfume.gc.ca