



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Changez d'air

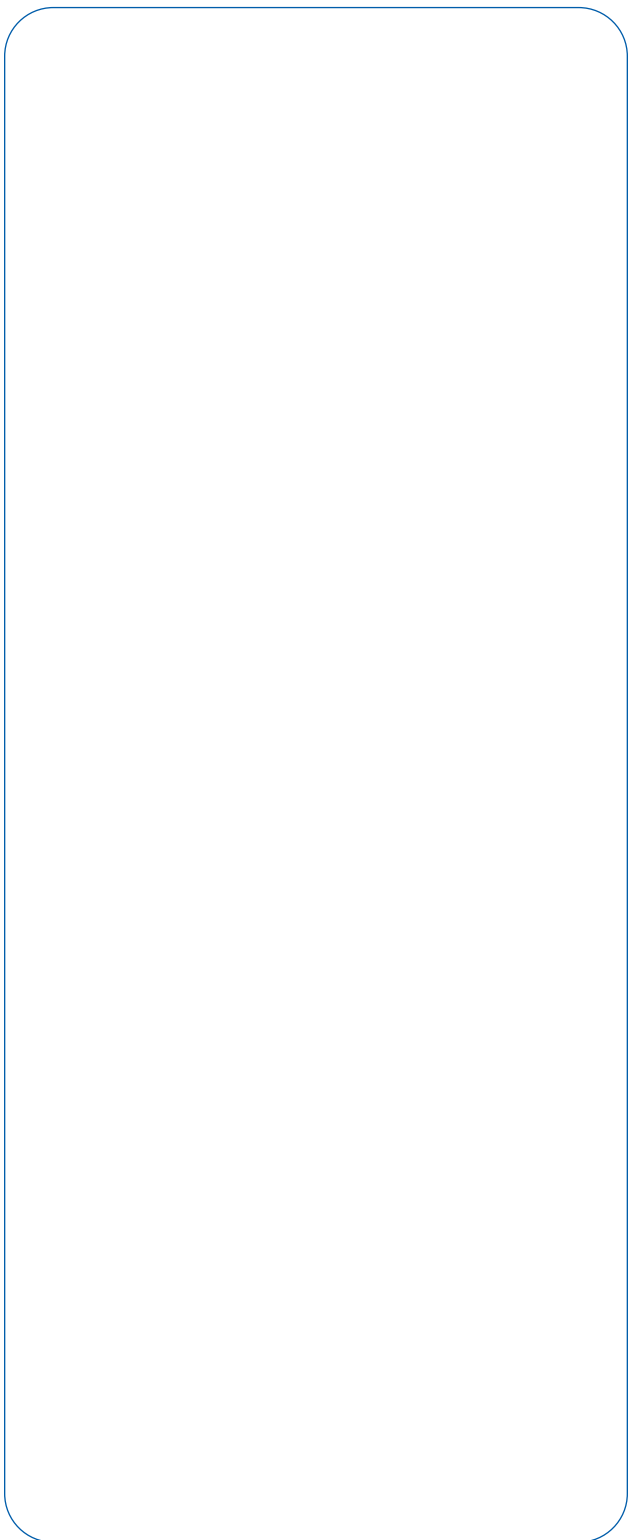
*Protégez-vous, ainsi que les vôtres,
de la fumée secondaire*



Comprend des conseils
pratiques à l'intention
des non-fumeurs et
des fumeurs

Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | www.cancer.ca



La fumée secondaire est nocive

Lorsque quelqu'un fume, les personnes qui se trouvent à proximité respirent de la fumée secondaire. À notre insu ou non, plusieurs d'entre nous « fumons » involontairement dans les endroits publics, les entrées des édifices et au travail. Si quelqu'un fume à l'intérieur d'une maison ou d'une automobile, ce sont tous les occupants qui sont exposés à la fumée secondaire.

Ces substances contenues dans la fumée secondaire sont entre autres le monoxyde de carbone (le même gaz que celui qui est émis par le tuyau d'échappement de votre voiture), l'ammoniac (qu'on retrouve dans le nettoie-vitres), le cadmium (présent dans les piles) et l'arsenic (utilisé dans le poison à rats).

Saviez-vous qu'une cigarette allumée produit de la fumée pendant 12 minutes environ? Pourtant, il arrive que le fumeur n'inhale directement la fumée de cette même cigarette que pendant 30 secondes. Le reste de la fumée demeure en suspension dans l'air que respirent à la fois les non-fumeurs et les fumeurs. Cette fumée dite secondaire est composée de plus de 4000 substances chimiques; plusieurs sont des agents cancérogènes connus, c'est-à-dire qu'ils causent le cancer.

Chaque année, plus de 1000 Canadiens non-fumeurs meurent à cause de la fumée secondaire.

Cette publication traite des dangers de la fumée secondaire. Elle contient aussi de l'information sur les moyens que vous pouvez prendre pour protéger votre santé et celle des membres de votre famille, ainsi que des conseils pratiques pour les fumeurs et les non-fumeurs.

Qu'est-ce que la fumée secondaire?

La fumée secondaire est celle qui s'échappe par le bout allumé d'une cigarette, d'une pipe ou d'un cigare. C'est aussi la fumée expirée par le fumeur.

La fumée secondaire rend malade

Même la plus faible concentration de fumée secondaire n'est pas sans danger.

La fumée secondaire irrite les yeux, la gorge et les voies nasales; elle entraîne maux de tête, toux et respiration sifflante, nausées et étourdissements. Elle vous rend également plus sujet au rhume et à la grippe. L'inhalation de la fumée secondaire peut aussi déclencher des crises d'asthme et accroître les risques de bronchite et de pneumonie.

Si vous êtes exposé à la fumée secondaire durant une période prolongée, vous risquez

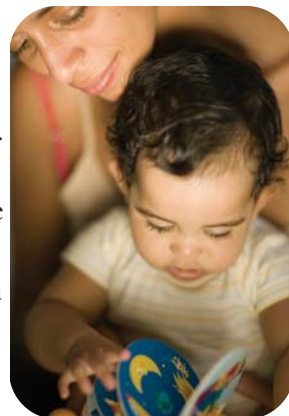


davantage de souffrir et même de mourir de problèmes cardiaques, de troubles respiratoires ou d'un cancer du poumon.

Les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes atteintes de troubles cardiaques ou respiratoires devraient particulièrement éviter la fumée secondaire.

La fumée secondaire est dommageable pour les bébés

La fumée secondaire risque de causer du tort aux bébés avant et après leur naissance. Plusieurs composants chimiques de la fumée secondaire peuvent contaminer le sang du fœtus et affecter son développement dans le ventre de sa mère.



Si vous fumez ou êtes en présence de fumée secondaire durant votre grossesse, vous courez un plus grand risque :

- de fausse couche;
- d'accouchement prématuré;
- de complications durant l'accouchement.

Par ailleurs, l'exposition à la fumée secondaire avant la naissance accroît les probabilités que le bébé soit plus petit et en moins bonne santé. Elle est aussi associée à un risque accru de mortalité à l'accouchement ou de syndrome de mort subite du nourrisson.

Si vous allaitez, n'oubliez pas que certaines substances chimiques sont transmises directement du lait maternel à l'enfant.

Si vous fumez, envisagez d'abandonner la cigarette avant de devenir enceinte. Les mères non-fumeuses sont en meilleure santé. Leurs grossesses sont plus faciles, le travail durant l'accouchement aussi, et elles sont plus rapidement sur pied après la naissance du bébé. Si vous êtes déjà enceinte, essayez de renoncer au tabagisme le plus rapidement possible; au besoin, parlez-en à votre médecin afin d'obtenir de l'aide.

La fumée secondaire affecte aussi les enfants qui grandissent

Parce qu'ils sont en pleine croissance, les enfants sont plus susceptibles de contracter des maladies que les adultes lorsqu'ils sont en contact avec la fumée secondaire. Comme leur respiration est plus rapide que celle des adultes, ils absorbent davantage de substances chimiques nocives. Sans compter que leur système immunitaire, qui les protège des maladies, n'est pas encore totalement développé.

Les enfants sont davantage à la merci de leur environnement que les adultes.

Contrairement à ces derniers, les enfants sont moins portés à quitter d'eux-mêmes un endroit enfumé. Certains peuvent se sentir intimidés et n'oseront pas se plaindre de la fumée secondaire.

Si on les compare aux enfants de parents non-fumeurs, les enfants qui respirent régulièrement de la fumée secondaire sont



davantage prédisposés à éprouver les problèmes suivants :

- toux et respiration sifflante;
- otites douloureuses;
- asthme et autres troubles respiratoires;
- bronchite, croup et pneumonie.

Ils courent également plus de risques d'être atteints d'une maladie du cœur ou de commencer à fumer eux aussi.

Et les animaux de compagnie?

Vos animaux domestiques ne sont pas non plus à l'abri. Les chats, les chiens ainsi que les autres animaux qui sont régulièrement exposés à la fumée secondaire ont un risque de cancer plus élevé. Lorsqu'ils font leur toilette, ils peuvent également lécher et ingérer les particules de fumée qui se sont déposées sur leur pelage.

Protégez-vous, ainsi que les vôtres, de la fumée secondaire

À la maison

Les Canadiens passent le plus clair de leur temps à l'intérieur, d'où l'importance de voir à la qualité de l'air dans nos maisons. Même après qu'une cigarette est éteinte, la fumée secondaire demeure imprégnée dans les vêtements, les tapis, les rideaux et les meubles, et elle continue d'avoir des effets toxiques sur tous les membres de la famille ainsi que sur les animaux. Ouvrir une fenêtre, ou encore mettre en marche un ventilateur ou un purificateur d'air, ne suffit pas à renouveler l'atmosphère.

Ce que vous pouvez faire :

- Songez aux moyens à prendre pour que votre maison devienne un endroit sans fumée. Parlez-en à vos proches.
- Demandez poliment aux membres de votre famille et aux amis de fumer à l'extérieur. Assoyez-vous dehors ou allez marcher avec eux pour leur faire comprendre que vous n'en avez pas contre eux, mais seulement contre la fumée.
- Aménagez un endroit confortable à l'intention des fumeurs, de préférence à l'extérieur. Débarrassez la maison de tous les cendriers.
- Si vous fumez vous-même, demandez conseil à votre médecin pour cesser de fumer. Les lignes d'aide pour fumeurs,

de même que le programme *Une étape à la fois*, peuvent également vous aider à renoncer au tabagisme.

- Si vous vivez avec un fumeur, soutenez-le dans ses efforts pour perdre cette habitude. Faites toutefois valoir avec fermeté votre droit à un environnement sans fumée, en particulier si vous attendez un enfant ou s'il y en a déjà dans la famille.

Appartements en location ou en copropriété

Si vous vivez dans un immeuble où les multiples unités de logement partagent le système de ventilation, la fumée peut se propager à votre appartement par les conduits et les ouvertures d'aération. La fumée secondaire peut aussi s'infiltrer en passant sous les portes ou encore par les fentes et les entrées d'air autour des prises électriques, de la tuyauterie et des fenêtres.

Ce que vous pouvez faire :

- Il existe un calfeutrant spécial pour les prises électriques, vendu dans les quincailleries, qui empêche la fumée de s'infiltrer.
- Installez des bas de porte pour bloquer le passage de la fumée provenant de l'extérieur.
- Bouchez les fentes autour des ouvertures d'aération et des fenêtres à l'aide de mousse isolante.
- Parlez à vos voisins. Proposez d'unir vos efforts aux leurs afin de réduire la fumée secondaire dans l'immeuble.

- Lisez attentivement votre bail. Si la fumée est bannie d'une partie ou de l'ensemble de l'immeuble, demandez au propriétaire de voir au respect du règlement.
- Suggérez à votre propriétaire ou à votre syndicat des copropriétaires de faire de votre étage ou de tout l'immeuble un environnement sans fumée.
- Si aucune mesure ne donne de résultats, envisagez de déménager dans un immeuble sans fumée.

Dans votre voiture

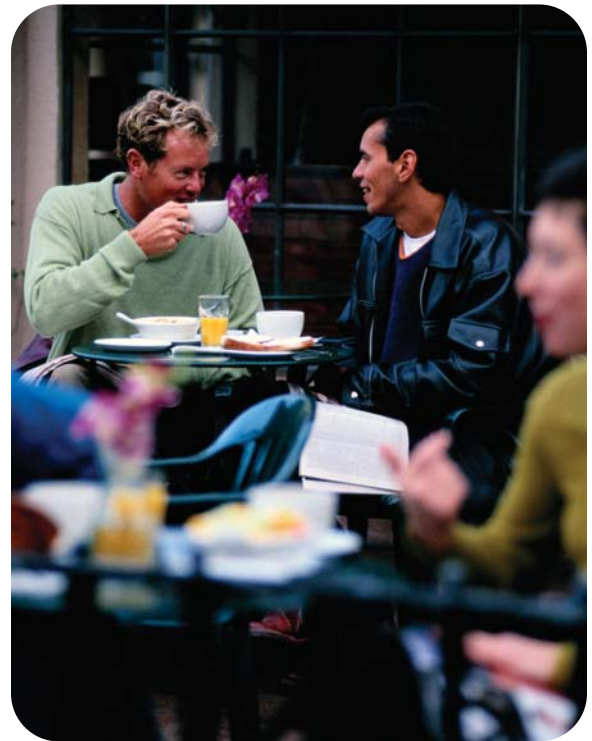
La fumée secondaire est encore plus nocive lorsqu'elle est confinée à un espace restreint comme l'intérieur d'une voiture. La fumée est ainsi plus concentrée et les substances chimiques demeurent emprisonnées dans la voiture, même lorsque la cigarette est totalement consommée.

Ce que vous pouvez faire :

- Informez tous vos passagers que votre voiture est un endroit sans fumée.
- Nettoyez l'intérieur de la voiture en profondeur. Passez l'aspirateur sur le rembourrage.
- Lavez le cendrier et remplissez-le ensuite de monnaie ou de gomme à mâcher.
- Au lieu de fumer dans la voiture, essayez de quitter la maison ou le travail quelques minutes plus tôt qu'à l'habitude pour avoir le temps de fumer à l'extérieur avant de monter à bord.

À l'extérieur de la maison

- Évitez les endroits où vos enfants seraient exposés à la fumée secondaire.
- Discutez avec votre employeur des moyens de transformer votre lieu de travail en environnement sans fumée.
- Lorsque vous dormez à l'hôtel, demandez une chambre non-fumeur.
- Encouragez les commerces sans fumée. Faites savoir aux autres commerçants que vous ne ferez pas affaire avec eux tant et aussi longtemps qu'ils ne banniront pas la fumée.
- Appuyez les campagnes et les règlements locaux qui interdisent de fumer.



Protégez les enfants de votre fumée secondaire

Si vous fumez, envisagez d'arrêter. Vos enfants seront aussi en meilleure santé. Même si vous ne fumez pas à proximité de vos enfants, la fumée peut quand même adhérer à vos cheveux, à vos vêtements, aux meubles et à l'intérieur de votre voiture.

Si vous ne pouvez vous empêcher de fumer :

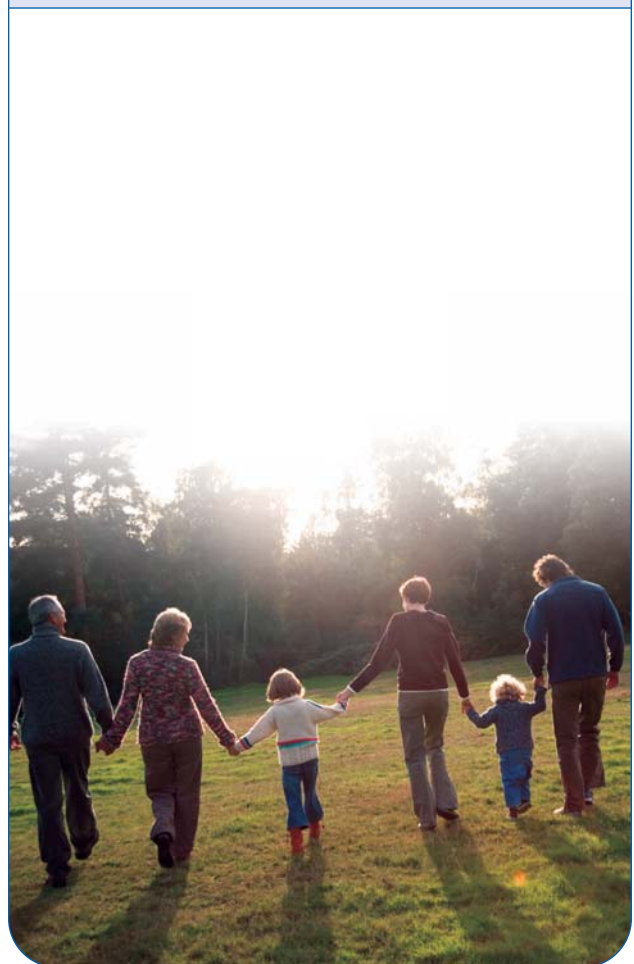
- Éloignez-vous toujours le plus possible des enfants pour fumer.
- Ne fumez jamais dans la voiture. Le fait d'ouvrir une fenêtre ne protège pas les enfants de la fumée. Fumez avant de partir; lors de longs trajets, faites une halte et fumez à l'extérieur, loin des enfants.
- Prenez soin d'éteindre votre cigarette avant de vous approcher d'enfants.
- Gardez les cendriers hors de la portée des enfants pour éviter qu'ils jouent avec les mégots.
- Ne laissez jamais une cigarette allumée, un briquet ou des allumettes sans surveillance.

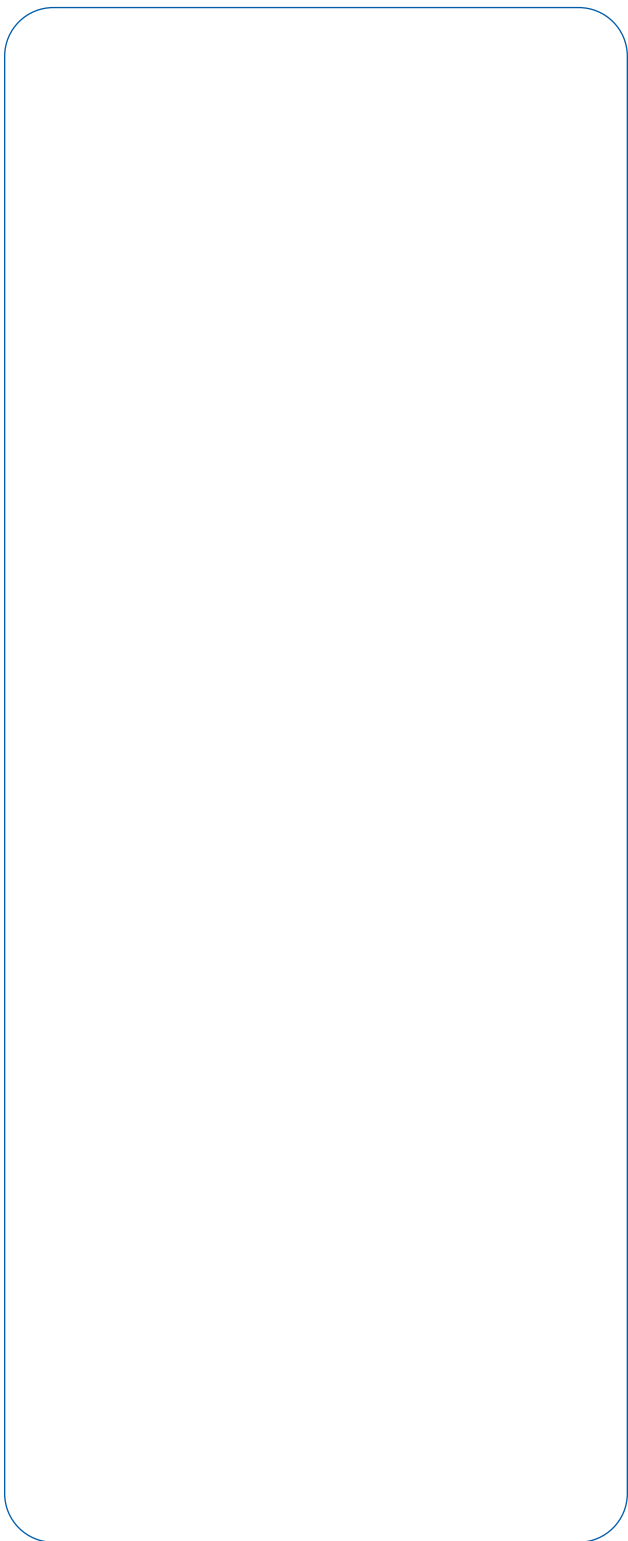
Les enfants qui vivent avec des fumeurs seront beaucoup plus enclins à fumer eux-mêmes plus tard. Le tabagisme est une habitude très difficile à perdre – raison de plus pour encourager vos enfants à ne jamais commencer à fumer. Si votre enfant fume, prenez la situation au sérieux et offrez-lui votre aide pour cesser de fumer.

Vous êtes prêt à cesser de fumer ou vous commencez à y songer?

Renoncer au tabagisme n'est pas chose facile, mais la Société canadienne du cancer peut vous aider. Pour débiter, nous pouvons vous faire parvenir un exemplaire de notre guide pour cesser de fumer : *Pour les personnes qui veulent cesser de fumer : Une étape à la fois*. Nous pouvons également vous transmettre les coordonnées de notre ligne d'aide pour fumeurs et vous orienter vers des programmes et des services offerts dans votre région.

Appelez-nous sans frais au **1 888 939-3333**, écrivez-nous à **info@sic.cancer.ca** ou visitez le **www.cancer.ca**.





Ce que nous faisons

Grâce aux efforts soutenus de nos bénévoles et de nos employés, et à la générosité de nos donateurs, la Société canadienne du cancer mène la lutte contre le cancer par :

- l'octroi de subventions à des projets de recherche prometteurs, portant sur tous les types de cancer;
- la défense de l'intérêt public en matière de santé;
- la promotion de saines habitudes de vie pour réduire les risques de cancer;
- la diffusion d'information sur le cancer;
- le soutien aux personnes touchées par le cancer.

Pour en savoir davantage sur le cancer, pour connaître nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Le cancer : une lutte à finir

1 888 939-3333 | www.cancer.ca

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Changez d'air : Protégez-vous, ainsi que les vôtres, de la fumée secondaire.* Société canadienne du cancer, 2007.