



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

Changez d'air

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



1 888 939-3333 | cancer.ca

Changez d'air

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

La fumée secondaire est nocive

Plusieurs d'entre nous respirons sans le vouloir de la fumée secondaire : dans les endroits publics, les entrées des édifices et les automobiles. La fumée secondaire contient les mêmes substances chimiques que celles contenues dans le tabac que le fumeur inhale directement. Par conséquent, si vous êtes assis à côté de quelqu'un qui fume, vous fumez malgré vous, de même que toutes les personnes qui se trouvent à proximité.

Des centaines d'éléments chimiques présents dans la fumée secondaire sont toxiques et de ceux-là, plus de 70 peuvent causer le cancer. Chaque année, la fumée secondaire tue environ un millier de non-fumeurs au pays.

Qu'est-ce que la fumée secondaire?

La fumée secondaire est celle que les fumeurs expirent. Ils inspirent d'abord la fumée par leurs poumons, pour la rejeter ensuite dans l'air environnant. La fumée qui s'échappe par le bout allumé d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe est également de la fumée secondaire. En fait, les deux tiers de la fumée produite par une cigarette deviennent de la fumée secondaire.

Et la fumée tertiaire?

Toutes les fois qu'une personne fume dans votre maison, les substances toxiques provenant

de la fumée secondaire se dispersent dans l'air et finissent par se déposer sur les tapis, les meubles, les rideaux et les autres surfaces (elles se fixent même à la poussière). Ces substances demeurent bien présentes une fois la cigarette consommée - c'est ce qu'on appelle la fumée tertiaire. Elle aussi est toxique.

Si vous fumez dans votre voiture, la fumée tertiaire s'impregnara ainsi dans tout le véhicule.

La fumée tertiaire adhère aux vêtements, à la peau et aux cheveux des fumeurs - d'où cette odeur constante de fumée autour d'eux, même lorsqu'ils ne fument pas. C'est également à cause d'elle que vous dégagez vous-même une odeur de fumée après avoir passé du temps entouré de fumeurs.

La fumée secondaire rend malade

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

L'exposition à la fumée secondaire peut accroître votre risque de développer un cancer du poumon et aussi s'attaquer à votre cœur. La fumée secondaire peut augmenter vos risques de maladies cardiovasculaires, de crises cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux.

La fumée secondaire provoque également la congestion et la toux. Elle peut vous irriter la peau, le nez et la gorge. Si vous souffrez déjà d'allergies ou de problèmes respiratoires (comme l'asthme), la fumée secondaire risque de les aggraver de beaucoup.

La fumée secondaire est dommageable pour les fœtus



Mon mari avait l'habitude de fumer dans la maison, mais dès qu'il a su que j'étais enceinte de notre premier enfant, notre maison est devenue un endroit sans fumée! Plus personne n'a fumé depuis dans la maison et l'aîné de la famille a maintenant cinq ans. Mon mari a d'ailleurs cessé complètement de fumer depuis huit semaines, et je suis vraiment fière de lui!

Les études démontrent que les bébés qui ont été exposés à la fumée secondaire avant leur naissance sont plus sujets à être malades que les autres. Cela s'explique par le fait que les substances chimiques présentes dans la fumée secondaire passent dans leur sang et nuisent à leur développement.



- La nicotine peut réduire le débit sanguin chez le bébé dans le ventre de sa mère, ce qui affecte son cœur, ses poumons, son système digestif et son cerveau.
- Les bébés exposés au monoxyde de carbone peuvent également avoir un poids plus faible que la normale à la naissance; ils deviennent alors plus vulnérables aux infections et sujets à d'autres problèmes de santé.

L'exposition à la fumée secondaire avant la naissance accroît en outre le risque de cancer du foie chez l'enfant.

Adoptez de saines habitudes pour vous-même et votre bébé

Les mères qui ne fument pas sont en meilleure santé. Leurs grossesses sont plus faciles, le travail durant l'accouchement aussi, et elles se remettent plus rapidement sur pied par la suite. Si vous cessez de fumer durant la grossesse et que vous recommencez à fumer après la naissance de votre bébé, n'oubliez pas que certaines substances chimiques sont transmises directement du lait maternel à l'enfant.

La fumée secondaire affecte aussi les enfants

La fumée secondaire est particulièrement nocive pour les bébés et les enfants. Ils sont en pleine croissance et leur respiration est plus rapide que celle des adultes. Autrement dit, ils respirent davantage de substances chimiques. Et comme leur système immunitaire n'est pas entièrement développé, ils sont moins protégés contre les effets de la fumée secondaire.

Les bébés qui respirent de la fumée secondaire sont plus sujets au syndrome de mort subite du nourrisson. En fait, la présence de fumée dans votre maison *double* le risque de votre bébé de mourir de ce syndrome.

La fumée secondaire est aussi dommageable pour les poumons des bébés et des enfants qu'elle l'est pour ceux des adultes. Les études démontrent que :

- Les bébés dont les parents fument ont des poumons plus faibles et ont davantage de troubles respiratoires.
- Les enfants qui sont exposés à la fumée secondaire éprouvent plus souvent des problèmes comme la respiration sifflante, la toux, la pneumonie et la bronchite.

- Les poumons des bébés et des enfants de parents fumeurs ne se développent pas aussi bien que ceux des autres enfants. En vieillissant, ils risquent davantage de souffrir d'affections pulmonaires chroniques.
- Les risques d'asthme font plus que *tripler* chez les enfants de fumeurs. Le cas échéant, la maladie sera plus sévère chez ces enfants que chez ceux de parents non-fumeurs, car leurs symptômes seront plus marqués.

La fumée secondaire ne s'attaque pas uniquement aux poumons des enfants qui y sont exposés; ces derniers auront aussi une plus grande prédisposition aux otites.

La fumée secondaire peut même avoir un impact négatif sur les habiletés en lecture et en mathématiques des enfants et des adolescents. Les enfants exposés à la fumée secondaire obtiennent de moins bons résultats dans ces matières que ceux qui vivent dans des foyers exempts de fumée.

La fumée tertiaire n'est pas sans danger

Il ne faut pas oublier la fumée tertiaire – elle aussi a des effets nocifs, surtout pour les tout-petits. Les bébés rampent sur le sol et ont tendance à porter les objets à leur bouche. Ce faisant, ils absorbent de la poussière et s'exposent par conséquent beaucoup plus à la fumée tertiaire – jusqu'à 20 fois plus que les adultes.

Et les animaux de compagnie?

Vos animaux domestiques n'échappent pas non plus à la fumée secondaire.

Ils sont plus susceptibles de développer le cancer et d'autres problèmes de santé si des fumeurs



vivent sous le même toit. La fumée secondaire est associée à plusieurs types de cancer chez les chiens, les chats et les oiseaux.

La fumée tertiaire est également une menace pour les animaux. Ceux-ci avalent les dépôts de fumée tertiaire sur leur pelage en faisant leur toilette. Il en va de même pour les oiseaux lorsqu'ils lissent leurs plumes. L'absorption de fumée lors du toilettage accroît le risque de cancer, surtout chez les chats.

Vivez sans fumée

Nous savons tous qu'il n'est pas nécessairement facile de changer nos habitudes et que cela ne se fait pas du jour au lendemain. Si vous fumez, essayez de renoncer au tabagisme. Sinon, suivez nos recommandations pour mieux vous protéger – vous, votre famille et vos animaux de compagnie – de la fumée secondaire.



J'ai un principe « antifumée ». Même lorsque j'étais fumeur, je ne me permettais jamais de fumer à l'intérieur. Il y a maintenant trois ans que j'ai cessé de fumer, et cela m'a rendu la vie beaucoup plus facile! ~ Nikki

Faites de votre maison un endroit sans fumée

La meilleure façon de protéger votre maison de la fumée est de ne jamais fumer à l'intérieur.

Réserver une seule pièce où il sera permis de fumer n'est pas vraiment une bonne idée : même si la porte de cette pièce demeure fermée, cela n'empêchera pas la fumée secondaire de se répandre dans toute la maison. Le fait d'ouvrir une fenêtre ou de faire fonctionner un ventilateur ne suffit pas non plus à dissiper les effets nocifs de la fumée secondaire.



> CONSEILS

- Réunissez toute la famille pour voir comment faire de votre maison un endroit sans fumée.
- Aménagez un espace pour les fumeurs à l'extérieur de la maison, à un endroit où la fumée ne pourra pas pénétrer par les fenêtres, les portes ou les ouvertures d'aération.
- Informez les parents et amis qui vous rendent visite que votre maison est désormais un endroit sans fumée.
- Dites à vos proches qui acceptent de modifier leurs habitudes à quel point vous appréciez leurs efforts.

« *Je ne fume plus depuis trois mois et demi, et je suis en meilleure forme que jamais. Ma maison est un endroit sans fumée depuis près de 14 ans – pourtant mon mari et moi avons été de gros fumeurs pendant de nombreuses*

années. Aussi difficile à croire que ça puisse paraître, jamais l'un de nous deux n'a fumé dans la maison. Je suis très fière de nous, et je suis encore plus fière de moi-même depuis que j'ai complètement cessé de fumer. ~ Alice

Si vous habitez un immeuble à logements multiples

Si vous vivez dans un appartement de location ou en copropriété, il sera peut-être plus difficile d'éliminer totalement la fumée de votre intérieur. Mais il y a quand même des mesures que vous pouvez prendre pour limiter votre exposition à la fumée secondaire.

La première étape consiste à empêcher la fumée de pénétrer à l'intérieur de votre appartement. Repérez les fentes et les espaces entre les murs et le plancher, de même qu'autour des fenêtres, des portes et de la tuyauterie. Bouchez ou calfeutrez ensuite toutes ces ouvertures à l'aide de matériaux de remplissage ou de scellement.

> CONSEILS pour empêcher la fumée de pénétrer dans votre appartement

- Servez-vous de calfeutrant ou de mousse à vaporiser pour combler tous les petits interstices ou ouvertures.
- Installez des coupe-froid autour de vos portes d'entrée et de balcon.
- Installez des coupe-froid garnis de balais à la base de ces portes, pour bloquer l'espace entre le sol et le bas de la porte.
- Installez des joints d'étanchéité spéciaux derrière les plaques de commutateurs ou de prises électriques afin de bloquer la fumée.

Si, après toutes ces mesures, la fumée secondaire continue de poser problème, parlez au propriétaire ou au gestionnaire de votre immeuble. Faites-lui part de vos préoccupations et sollicitez sa collaboration.

> **CONSEILS** pour obtenir la collaboration du propriétaire ou du gestionnaire de votre immeuble

- Si vous n'êtes pas en mesure de faire les réparations nécessaires pour empêcher la propagation de la fumée, demandez au propriétaire ou au gestionnaire de s'en occuper.
- Demandez-lui d'améliorer le système de ventilation de l'immeuble afin d'assainir l'air ambiant.
- Si la fumée provient d'un appartement en particulier, demandez au propriétaire ou au gestionnaire d'essayer d'empêcher qu'elle se répande ailleurs. Pour ce faire, il est possible de recourir aux mêmes procédés de calfeutrage que ceux que vous avez utilisés dans votre propre appartement.
- Si des gens fument dans les aires communes (par exemple la buanderie, les abords de la piscine, les cages d'escalier ou l'ascenseur), demandez à la direction d'afficher des panneaux interdisant de fumer.
- Lisez attentivement votre bail. Si l'immeuble est censé être un endroit sans fumée, en totalité ou en partie, insistez pour faire appliquer le règlement.

Il se peut que d'autres personnes habitant le même immeuble que vous soient elles aussi incommodées par la fumée secondaire.

Unissez vos efforts aux leurs pour trouver des solutions ou pour réclamer des changements.

> **CONSEILS** pour obtenir la collaboration de vos voisins

- Si vous vous sentez à l'aise de le faire, exposez la situation à votre voisin fumeur et essayez ensemble de trouver une solution. Peut-être qu'il ou elle acceptera de fumer à l'extérieur.
- Réunissez tous les occupants de l'immeuble qui sont préoccupés par la fumée secondaire afin de réclamer une politique d'interdiction de fumer dans l'ensemble du bâtiment ou sur votre étage.
- Faites part de vos préoccupations à votre association de locataires ou à votre syndicat des copropriétaires.

Si, après avoir tout essayé, vous avez toujours besoin d'aide, demandez conseil à la régie du logement de votre province ou territoire. En l'absence de solution satisfaisante, vous pourriez peut-être envisager de déménager dans un immeuble sans fumée.

Faites de votre voiture un autre environnement sans fumée

Une automobile est un espace restreint et fermé. Si on y fume, la concentration de substances chimiques



provenant de la fumée secondaire est par conséquent encore plus élevée. Certains pensent qu'il suffit d'ouvrir les fenêtres pour éliminer ces substances – or, il n'en est rien.

Protégez vos enfants en vous abstenant de fumer dans la voiture lorsqu'ils s'y trouvent. Il est d'ailleurs interdit de fumer dans les automobiles en présence d'enfants de moins d'un certain âge dans la plupart des provinces et territoires canadiens. Certaines villes ont également adopté des règlements en ce sens.

> **CONSEILS**

- Protégez-vous et protégez vos proches en convenant de faire de votre voiture un environnement sans fumée – et ne tolérez aucune entorse à cette règle.
- Nettoyez l'intérieur de votre voiture; passez l'aspirateur dans tous les coins et faites un shampooin des surfaces rembourrées pour éliminer toute trace de fumée tertiaire. Bannissez ensuite toute fumée dans le véhicule.
- Lavez ou retirez le cendrier.
- Informez vos passagers que votre voiture est un endroit sans fumée.
- Durant les longs trajets, faites une halte de temps en temps pour permettre aux fumeurs de fumer à l'extérieur de votre voiture.

Et au travail?

Au Canada, la plupart des milieux de travail fermés sont des endroits sans fumée. Si ce n'est pas le cas de l'endroit où vous travaillez, discutez avec votre employeur des façons de réduire votre exposition à la fumée secondaire ou réclamez des changements.

Le plein air et la fumée

Même lorsque vous vous trouvez à l'extérieur, vous n'êtes pas nécessairement à l'abri de la fumée secondaire.

Pour aider à protéger les enfants de la fumée secondaire, il est interdit de fumer dans la plupart des établissements scolaires. Certaines villes ont également choisi d'interdire de fumer dans les parcs, sur les terrains de jeux et sur les plages. Si vous voyez quelqu'un fumer dans ces endroits, informez la personne qu'il s'agit d'un espace sans fumée et demandez-lui d'éteindre sa cigarette ou de s'éloigner des lieux.

Au restaurant

Il est interdit de fumer sur certaines terrasses de restaurants; tout dépend souvent de la manière dont la



terrasse en question est couverte. Avant de vous attabler à une terrasse, demandez s'il est permis ou non d'y fumer. S'il n'y a pas d'interdiction, choisissez plutôt de manger à l'intérieur du restaurant.

Événements extérieurs

Lorsque vous assistez à une manifestation sportive ou à un spectacle en plein air, demandez s'il y a une section sans fumée. Il se pourrait par exemple qu'il soit interdit de fumer dans la section des sièges réservés, mais que ce soit permis dans les estrades populaires. Vérifiez auprès des organisateurs de l'événement avant de vous procurer vos billets.

Voyagez sans fumée

Si vous voyagez au Canada, il est facile de le faire à l'abri de la fumée. Il est en effet interdit de fumer dans tous les endroits publics fermés,

y compris à l'intérieur des restaurants et des bars (sauf au Nunavut). Par contre, de nombreux pays permettent encore de fumer dans les endroits publics.

> **CONSEILS**

- Vérifiez la réglementation antitabac avant de choisir votre destination.
- Demandez une chambre non-fumeur lorsque vous logez à l'hôtel. Mieux encore, choisissez un hôtel entièrement sans fumée.
- Si vous partez en croisière, faites vos réservations sur un bateau sans fumée.
- Lors de vos déplacements, vérifiez en ligne les options pour non-fumeurs ou demandez à votre agent de voyages de le faire.

Agissez!

Contribuez à faire de votre maison et de votre communauté un milieu de vie plus sain. Posez des gestes concrets pour réduire l'exposition à la fumée secondaire :

- Appuyez les campagnes et les règlements locaux qui interdisent de fumer.
- Aidez à sensibiliser les gens aux dangers de la fumée secondaire. Faites lire cette brochure à vos proches.
- Contactez votre hôtel de ville pour réclamer davantage de logements sans fumée.
- Faites tout ce que vous pouvez pour protéger votre famille de la fumée secondaire.
- Si vous fumez, prenez les mesures nécessaires pour cesser. Il existe de l'aide pour y parvenir.



J'ai toujours considéré la fumée secondaire comme une bonne raison de ne pas imposer ma mauvaise (et dommageable) habitude aux autres, en particulier ma famille. Mes enfants ont été ma motivation pour renoncer au tabagisme. Je ne voulais pas qu'ils aient un papa fumeur. J'ai cessé de fumer il y a quatre ans et je n'ai jamais recommencé. ~ Derek

Vous êtes prêt à « écraser »...

... mais vous auriez besoin d'un petit coup de pouce? Ne vous en faites pas, c'est normal – la plupart des gens ont besoin d'aide pour cesser de fumer. Rien ne vous oblige à le faire seul. Notre ligne d'aide pour fumeurs, un service gratuit et confidentiel, est là pour vous prêter main-forte.

- Appelez-nous sans frais au **1 888 939-3333** (ATS : 1 866 786-3934).
- Écrivez-nous à **info@sic.cancer.ca**.
- Visitez notre site Web, **cancer.ca**, pour obtenir les coordonnées de la ligne d'assistance aux fumeurs de votre région.

Nous aimerions connaître votre opinion

Envoyez-nous un courriel à reactionpublications@cancer.ca si vous avez des commentaires ou des suggestions pour nous aider à rendre cette brochure plus utile à tous nos lecteurs.

Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre 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

1 888 939-3333 | cancer.ca
ATS 1 866 786-3934

PRÉVENIR LE CANCER 

ez position **Vivez sainement** *Soyez vigi*
z sainement **Soyez vigilant** *Prenez posi*
ez vigilant **Prenez position** *Vivez sain*

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, 2011.