



Les effets néfastes de la fumée secondaire The Harmful Effects of Second-hand Smoke

Qu'est-ce que la fumée secondaire?

La fumée secondaire est un mélange de la fumée provenant de l'extrémité en combustion d'une cigarette allumée, d'une pipe ou d'un cigare et de la fumée rejetée dans l'air par la personne qui fume.

Quel est le danger de la fumée secondaire?

La fumée secondaire est toxique et contient plus de 4 000 produits chimiques dont 50 peuvent provoquer le cancer. Respirer de la fumée secondaire peut être plus dangereux que d'inhaler la fumée directement via la cigarette. Il y a deux fois plus de nicotine et de goudron dans la fumée secondaire que dans la fumée que les fumeurs inhalent et cinq fois plus de monoxyde de carbone, gaz mortel qui prive votre corps d'oxygène.

Les autres produits chimiques que l'on trouve dans la fumée secondaire incluent :

- Le benzo(a)pyrène – que l'on retrouve dans le goudron de charbon, l'un des produits les plus puissants provoquant le cancer.
- Le formaldéhyde – que l'on utilise pour conserver les animaux morts.
- Le cyanure d'hydrogène – que l'on utilise dans la mort aux rats.
- L'ammoniac – que l'on utilise pour laver les planchers et les toilettes.

Chaque année au Canada, plus de 1 000 non-fumeurs meurent à cause de la fumée secondaire, la plupart de cancer du poumon et de maladies cardiaques, et beaucoup d'autres ne peuvent vivre une vie saine.

Comment la fumée secondaire nuit-elle à votre santé?

Les experts de la santé ne connaissent pas un niveau d'exposition à la fumée secondaire sans danger.

Les personnes qui ne fument pas et qui sont exposées aux produits chimiques de la cigarette de façon régulière peuvent être victimes de problèmes de santé graves et mettant leur vie en danger.

À long terme, les personnes exposées à la fumée secondaire ont de plus grands risques de contracter un cancer du poumon, un cancer du sinus, une maladie cardiaque, un accident vasculaire cérébral et des problèmes respiratoires, y compris une toux plus fréquente, une respiration sifflante, de la pneumonie, de la bronchite et de l'asthme.

Les personnes qui vivent avec un fumeur et qui sont exposées à la fumée de cigarette de façon régulière augmentent de 30 pour cent le risque de développer le cancer du poumon et une maladie cardiaque.

Les personnes qui ne fument pas seront tout de suite victimes des effets de la fumée secondaire. Même une courte exposition de 8 à 20 minutes peut provoquer des réactions physiques associées aux maladies cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux, comme l'augmentation du rythme cardiaque, le manque d'oxygène vers le cœur et le rétrécissement des vaisseaux sanguins qui augmente la pression sanguine et fait plus travailler le cœur.

Les femmes enceintes exposées à la fumée secondaire peuvent avoir de plus grands risques de fausse-couche et de bébés à faible poids à la naissance.

Comment la fumée secondaire peut-elle nuire aux nourrissons et aux enfants?

Les nourrissons et les enfants sont exposés à la fumée secondaire dans un foyer sur cinq chaque jour en Colombie-Britannique. Ces enfants ont de plus grands risques de tomber malades car leurs poumons sont encore en train de se développer et sont plus facilement endommagés par la fumée secondaire. Les nourrissons inhalent aussi plus de fumée car ils respirent plus rapidement que les adultes.

La fumée secondaire nuit aux nourrissons et aux enfants de la manière suivante :

- Les nourrissons qui respirent de la fumée secondaire ont plus de risques d'être victimes du syndrome de mort subite du nourrisson (MSN), également appelée la mort au berceau. Trois fois plus de nourrissons meurent de MSN associée à la fumée secondaire que de mauvais traitements infantiles ou d'homicides. Pour plus de renseignements, consultez

la HealthLink BC File [fiche santé de la C.-B.] n° [46 Le syndrome de la mort soudaine du nourrisson \(SMSN\)](#).

- Les enfants qui sont exposés à la fumée secondaire ont deux fois plus de risques de contracter une bronchite ou une pneumonie. Ils ont également plus d'infections des oreilles et souffrent plus de toux chroniques, de respiration sifflante et de difficultés respiratoires.
- La fumée secondaire peut nuire au comportement de l'enfant et à sa capacité de compréhension et de raisonnement. Des études ont démontré que les enfants qui sont exposés régulièrement à la fumée secondaire ont des notes plus faibles dans les contrôles de lecture, mathématiques, logique et raisonnement.

La fumée secondaire nuit-elle aux enfants atteints d'asthme?

L'asthme est une maladie chronique des poumons qui provoque des problèmes de respiration. Une crise d'asthme peut engendrer une respiration sifflante, une toux, une oppression, une pression ou une douleur au niveau de la poitrine et des difficultés de respiration. Dans de très rares cas, l'asthme peut être mortel.

- Chez les enfants atteints d'asthme, une exposition même à une petite quantité de fumée secondaire peut provoquer une crise d'asthme.
- Respirer de la fumée secondaire peut augmenter le nombre de crises d'asthme et les aggraver chez les enfants atteints de cette maladie.
- Le fait d'exposer les enfants souffrant d'asthme à la fumée secondaire à la maison augmente le nombre de visites aux urgences et les séjours à l'hôpital.
- Une exposition à la fumée secondaire peut provoquer la maladie chez les enfants ne souffrant pas d'asthme.

Que pouvez-vous faire contre la fumée secondaire?

Voici ce que vous pouvez faire pour protéger votre famille de la fumée secondaire :

- Ne fumez pas dans votre habitation. Rappelez-vous que la fumée d'une cigarette peut rester dans la pièce pendant des heures même si la fenêtre est ouverte. Les purificateurs d'air et les systèmes de ventilation peuvent enlever une partie de la fumée mais ne peuvent éliminer tous les produits chimiques toxiques.
- Ne permettez pas la cigarette dans votre voiture. Comme la plupart des voitures sont hermétiques, la fumée n'a pas de moyen de s'échapper. Ouvrir une fenêtre peut changer la direction de l'air et renvoyer la fumée directement vers les personnes dans la voiture.

- Parlez à votre famille et à vos amis des dangers de la fumée secondaire et encouragez-les à ne pas fumer dans les habitations et les voitures.
- Ne permettez pas à votre famille, à vos amis ou à la gardienne de fumer autour de votre bébé.
- Demandez à votre famille et à vos amis de respecter votre environnement sans fumée.

Pour plus de renseignements :

Pour plus de renseignements sur la fumée secondaire, consultez les sites Internet suivants :

www.tobaccofacts.org
www.hc-sc.gc.ca
www.cctc.ca
www.smoke-free.ca
www.cleanaircoalitionbc.com

Si vous envisagez de cesser de fumer, contactez par téléphone la ligne gratuite en Colombie-Britannique QuitNow au 1-877-455-2233 ou consultez le site Internet www.quitnow.ca.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1** en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.