



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 fumée provenant d'une cigarette, d'une pipe ou d'un cigare allumés et de fumée rejetée dans l'air par la personne qui fume.

À quel point la fumée secondaire est-elle nocive?

La fumée secondaire est toxique. Elle contient plus de 4 000 produits chimiques dont 50 peuvent provoquer le cancer. Voici certains des produits chimiques présents dans la fumée secondaire :

- Le benzo(a)pyrène – présent dans le goudron de charbon, l'un des produits cancérigènes les plus puissants.
- Le formaldéhyde – utilisé pour conserver les animaux morts.
- Le cyanure d'hydrogène – utilisé dans la mort aux rats.
- L'ammoniaque – utilisé pour laver les planchers et les toilettes.

Les deux tiers de la fumée qui se dégage d'une cigarette allumée risquent d'être inhalés par les personnes présentes dans les alentours.

La fumée secondaire cause plus de 100 décès par an en Colombie-Britannique. Elle empêche un bien plus grand nombre de gens de mener des vies saines.

Comment la fumée secondaire nuit-elle à votre santé?

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 qui mettent leur vie en danger. À long terme, ces personnes ont de plus grands risques de souffrir :

- d'un cancer du poumon;
- d'un cancer des sinus;

- d'une maladie du cœur;
- d'un accident vasculaire cérébral;
- de problèmes respiratoires, y compris une toux plus fréquente, une respiration sifflante, la pneumonie, la bronchite et l'asthme.

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 envoyé au cœur et le rétrécissement des vaisseaux sanguins qui augmente la pression sanguine et fait travailler le cœur plus fort.

Les femmes enceintes exposées à la fumée secondaire peuvent avoir de plus grands risques de fausse-couche, d'accouchement avant terme et de bébés à faible poids à la naissance.

Comment la fumée secondaire nuit-elle aux bébés et aux enfants?

Les enfants courent de plus grands risques de tomber malades à cause de la fumée secondaire, car leurs poumons sont encore en train de se développer et sont plus facilement endommagés. Les bébés inhalent aussi plus de fumée, car ils respirent plus rapidement que les adultes.

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

- Les bébés qui respirent de la fumée secondaire ont plus de risques d'être victimes du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Pour de plus amples renseignements sur le SMSN, consultez [HealthLinkBC File n° 46 Le syndrome de la mort subite du nourrisson \(SMSN\)](#).
- Les enfants qui sont exposés à la fumée secondaire ont deux fois plus de risques de

contracter une infection pulmonaire, comme une bronchite ou une pneumonie. En outre, ils souffrent plus de toux chroniques, de respiration sifflante et de difficultés respiratoires.

- La fumée secondaire peut causer une accumulation de fluide dans l'oreille interne, ce qui peut provoquer une otite.
- Les enfants exposés à la fumée secondaire sont plus susceptibles de devenir asthmatiques. Qui plus est, la fumée secondaire est nocive pour les enfants déjà atteints d'asthme et d'autres problèmes pulmonaires chroniques, parce qu'elle aggrave ces problèmes.

Comment puis-je prévenir l'exposition à la fumée secondaire?

Pour protéger votre famille contre la fumée secondaire, interdisez de fumer dans votre habitation et votre véhicule. Ne laissez personne fumer près de votre enfant.

Encouragez les membres de votre famille et vos amis à créer un environnement sans fumée. Le site Web www.smokefreehousingbc.ca donne des conseils à ce sujet.

La fumée d'une cigarette peut rester dans une pièce pendant des heures, même si la fenêtre est ouverte. Un grand nombre de produits chimiques toxiques demeurent dans l'air, les tapis et les rideaux et sur les meubles et les vêtements. Les purificateurs d'air et les systèmes de ventilation peuvent enlever une partie de la fumée, mais ils ne peuvent éliminer tous les produits chimiques toxiques.

Existe-t-il des lois qui protègent contre l'exposition à la fumée secondaire?

Il est illégal de fumer dans un véhicule motorisé en présence d'une personne de moins de 16 ans. La plupart des véhicules sont hermétiques et la fumée ne peut s'échapper. Ouvrir une fenêtre peut changer la direction de l'air et renvoyer la fumée directement vers les personnes dans la voiture.

Il est illégal de fumer ou d'utiliser des produits du tabac dans les écoles ou sur le terrain d'une école.

Il est illégal de fumer à une distance de trois mètres ou moins d'une porte, d'une fenêtre ou d'une prise d'air d'un édifice public (y compris d'un véhicule

utilisé à des fins professionnelles), ou à l'intérieur de ces édifices.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements, visitez les sites Web suivants :

- Lung Association of British Columbia (Association pulmonaire de la Colombie-Britannique) <https://bc.lung.ca/>
- Santé Canada - Tabagisme www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/index-fra.php
- Médecins pour un Canada sans fumée www.smoke-free.ca
- Clean Air Coalition British Columbia (Coalition pour l'air propre de la C.-B.) www.cleanaircoalitionbc.com

Si vous voulez cesser de fumer :

- L'organisme QuitNow offre de l'aide gratuite à toute heure du jour ou de la nuit. Visitez www.quitnow.ca ou appelez le 1-877-455-2233.
- BC Smoking Cessation Program (le programme d'abandon du tabac de la C.-B.) aide les résidents de la C.-B. admissibles qui souhaitent cesser de fumer ou utiliser d'autres produits du tabac en les aidant avec le coût des médicaments d'ordonnance de désaccoutumance au tabac ou des produits des TRN. www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/drug-coverage/bc-smoking-cessation-program

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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.