



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. Cette fumée est nocive pour la santé des fumeurs et des non-fumeurs, notamment pour les enfants. Il existe des moyens de réduire les risques, par exemple en faisant de votre maison un lieu sans fumée.

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.

Il n'existe pas de niveau d'exposition sans risque à la fumée du tabac. La fumée affecte tous les organes du corps.

Comment la fumée secondaire nuit-elle à votre santé?

Une exposition régulière à la fumée secondaire peut être nocive. Le risque et la gravité des dommages dépendent de la durée d'exposition et de la quantité de fumée à laquelle vous êtes exposé.

À long terme, les personnes exposées à la fumée secondaire risquent davantage de souffrir :

- de problèmes respiratoires, y compris une toux plus fréquente, une respiration sifflante, la pneumonie et l'asthme
- d'une maladie du cœur
- d'un accident vasculaire cérébral
- d'un cancer des sinus
- d'un cancer du poumon

Pour certaines personnes, même de faibles niveaux d'exposition peuvent causer des problèmes. Presque immédiatement, des réactions physiques liées aux maladies cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux peuvent se produire. Ces réactions

comprennent l'accélération du rythme cardiaque, la diminution de l'apport d'oxygène au cœur et la constriction des vaisseaux sanguins, ce qui augmente la pression sanguine et oblige le cœur à travailler plus intensément.

Les femmes enceintes exposées à la fumée secondaire courent un risque accru de faire des fausses couches, d'accoucher prématurément et d'avoir des bébés avec un 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.

La fumée secondaire nuit aux bébés et aux enfants. Par exemple :

- 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 informations, consultez [HealthLinkBC File n° 46 Mort du nourrisson pendant son sommeil](#).
- Les enfants qui sont exposés à la fumée secondaire courent 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 moyenne, 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. Pour obtenir des conseils sur ce qu'il faut faire pour créer un environnement sans fumée dans la maison, veuillez consulter le site de Santé Canada à l'adresse www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/eviter-fumee-secondaire/eliminer-fumee-secondaire.html

Les purificateurs d'air et les systèmes de ventilation ne peuvent pas éliminer tous les poisons, toxines, gaz et particules présents dans la fumée secondaire, ce qui signifie que vous y serez toujours exposé.

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 enfants et les animaux domestiques peuvent être exposés à ces dépôts.

Existe-t-il des lois pour se protéger contre l'exposition à la fumée secondaire?

Il est interdit de fumer ou de vapoter aux endroits suivants :

- Dans un véhicule à moteur en présence d'une personne de moins de 16 ans. La plupart des voitures sont hermétiques et la fumée de cigarette ne peut s'échapper. Ouvrir une fenêtre peut diriger la fumée directement sur les personnes qui se trouvent dans la voiture.
- Sur le terrain de l'école, en tout temps
- Dans une entrée ou à moins de 6 mètres d'une porte, d'une fenêtre ou de l'entrée d'air d'un bâtiment public ou d'un lieu de travail. Les véhicules de travail sont considérés comme des lieux de travail et doivent être exempts de fumée de tabac et de vapotage

Votre communauté peut avoir des règles supplémentaires qui interdisent de fumer et de vapoter dans les parcs, les terrains de jeux et autres lieux publics.

Qu'en est-il du vapotage?

À l'heure actuelle, rien ne prouve que l'exposition secondaire à la fumée de vapotage cause des dommages importants aux passants. Néanmoins, les non-utilisateurs

seront toujours exposés à la nicotine et à d'autres toxines lorsqu'ils sont exposés au nuage d'aérosol.

Pour de plus amples informations

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

- The Lung Association of British Columbia (Association pulmonaire de la Colombie-Britannique) <https://bc.lung.ca>
- Santé Canada – Tabagisme, vapotage et tabac www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac.html
- Office of Housing and Construction Standards - Smoking in strata housing: www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws (en anglais seulement)
- Smoke Free Housing B.C. (Logements sans fumée - C.-B.) www.smokefreehousingbc.ca (en anglais seulement)

Si vous souhaitez arrêter de fumer, parlez-en à votre médecin ou à votre professionnel de la santé. Une aide supplémentaire est disponible auprès de :

- QuitNow – Aide gratuite pour arrêter de fumer, par téléphone, par message-texte ou sur un site internet. Visitez le site www.quitnow.ca ou appelez le 1 877 455-2233. Des services de traduction sont disponibles.
- **Programme de lutte contre le tabagisme de la C.-B. :**
 - Couvre 100 % du coût des produits de thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) (gomme à mâcher à la nicotine, pastilles, timbres transdermiques, inhalateur), ou
 - Contribue au coût des médicaments spécifiques prescrits pour l'arrêt du tabac
 - Les résidents admissibles de la Colombie-Britannique peuvent obtenir une TRN directement auprès d'un pharmacien. Parlez des prescriptions de médicaments pour arrêter de fumer avec un médecin.