

Les effets néfastes de la fumée et des vapeurs secondaires

The harmful effects of second-hand smoke and vapour

Qu'est-ce que la fumée ou les vapeurs secondaires?

La fumée ou la vapeur de tabac secondaire est un mélange de fumée ou de vapeur libérée par la combustion ou le chauffage du tabac ou du liquide de vapotage. Il est produit lors de l'utilisation de produits du tabac combustibles et de dispositifs électroniques de vapotage. Il s'agit notamment des cigarettes électroniques ou commerciales, des narguilés et des cigares. La fumée ou la vapeur secondaire comprend également la fumée ou la vapeur exhalée par la personne qui fume ou vapote. Cette fumée est nocive pour la santé du fumeur et des personnes qui l'entourent, notamment les enfants. Il existe des moyens de réduire les risques, par exemple en faisant de votre domicile un lieu sans fumée.

À quel point la fumée secondaire est-elle nocive?

La fumée secondaire est toxique. Elle contient plus de 7 000 produits chimiques dont plusieurs centaines sont toxiques et au moins 70 peuvent provoquer le cancer.

Il n'existe pas de niveau d'exposition sans risque à la fumée ou à la vapeur secondaire.

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 de l'exposition et de la quantité de

fumée à laquelle vous êtes exposé.

Pour certaines personnes, même de faibles niveaux d'exposition peuvent causer des réactions physiques. 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 fort.

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

- De problèmes respiratoires, comme une toux plus fréquente, une respiration sifflante, une pneumonie et de l'asthme
- D'une maladie cardiaque
- D'un accident vasculaire cérébral
- D'un cancer des sinus
- D'un cancer du poumon
- D'emphysème

Les femmes enceintes exposées à la fumée secondaire courent un risque accru de faire de 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 un plus grand risque de tomber malades en raison de la fumée secondaire, car leurs poumons sont encore en plein développement.

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 obtenir de plus amples renseignements, 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 davantage de toux chronique, 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. La fumée secondaire est nocive pour les enfants déjà atteints d'asthme et d'autres problèmes pulmonaires chroniques parce qu'elle aggrave ces problèmes

Qu'en est-il du vapotage?

Des recherches ont montré que la vapeur secondaire n'est pas inoffensive. La vapeur contient de la nicotine ainsi que des substances potentiellement nocives, telles que des métaux lourds et des nitrosamines spécifiques au tabac.

L'exposition aux aérosols secondaires peut mener à des crises d'asthme plus fréquentes et pourrait avoir des effets nocifs sur la santé qui sont inconnus pour le moment.

L'exposition des enfants et des adolescents à la nicotine peut avoir une incidence sur le développement du cerveau. De nouvelles recherches indiquent que l'exposition à la nicotine pendant la grossesse peut avoir une incidence sur le développement du fœtus.

Comment puis-je prévenir l'exposition à la fumée ou aux vapeurs secondaires?

Pour protéger votre famille contre la fumée ou les vapeurs secondaires, interdisez de fumer ou de vapoter dans votre domicile et votre véhicule. Veillez à ce que personne ne fume ou vapote près de votre enfant.

Si vous fumez ou vapotez, essayez d'arrêter. Si vous n'êtes pas prêt à arrêter, veillez à ne pas fumer ou vapoter à proximité d'autres personnes, notamment près des portes, des fenêtres et des bouches d'aération. Jeter les mégots de cigarettes et les cendres dans un conteneur prévu à cet effet.

Incitez les membres de votre famille et vos amis à créer un environnement sans fumée ni vapeurs. Pour obtenir des conseils sur ce qu'il faut faire pour créer un environnement sans fumée et sans vapeurs chez vous, consultez le site Web 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 éliminer tous les poisons, les toxines, les particules et les gaz présents dans la fumée secondaire. Cela signifie que vous y serez toujours exposé.

La fumée d'une cigarette peut persister dans une pièce pendant des heures, même si la fenêtre est ouverte. Un grand nombre de produits chimiques toxiques demeurent dans l'air et s'incrustent dans les tapis, les rideaux, les meubles et les vêtements. Les résidus du tabac, aussi nommés *fumée tertiaire*, sont particulièrement dangereux pour les enfants et les animaux domestiques. Les enfants ont tendance à ramper sur le sol et à porter à leur bouche des objets qui peuvent être contaminés avec des résidus de fumée tertiaire. La seule façon de les protéger de la fumée tertiaire est de garder votre domicile sans fumée et

sans vapeurs. Demandez aux autres de fumer ou de vapoter à l'extérieur, puis de se laver les mains et, si possible, de changer de vêtements.

Existe-t-il des lois pour se protéger contre l'exposition à la fumée et aux vapeurs secondaires?

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
- Dans les aires communes des immeubles d'appartements, des condos et des abribus
- 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 sans fumée de tabac et sans vapeur

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. Elle peut avoir des zones tampons aux dimensions supérieures à 6 mètres.

Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements, consultez :

- Santé Canada - Effets du tabagisme et de

la fumée secondaire sur la santé

www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/effets-tabagisme-fumee-secondaire-sante.html

- Office of Housing and Construction Standards - Smoking in Strata Housing (Office des normes de logement et de construction - Fumer dans les logements en copropriété)
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 BC (Logement sans fumée en Colombie-Britannique)
www.smokefreehousingbc.ca (en anglais seulement)
- Tobacco and Vapour Products Control Act (Loi sur le contrôle du tabac et des produits de vapotage)
www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451_01

Ressources et soutiens pour arrêter de fumer et de vapoter

Obtenir de l'aide peut faciliter l'arrêt du tabac. Les personnes qui ont un plan et qui combinent la thérapie de remplacement de la nicotine avec un accompagnement professionnel obtiennent généralement plus de succès dans leur tentative d'abandon du tabagisme

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 30c Cesser de fumer](#).

Pour les autres thèmes traités dans les fiches de HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en Colombie-Britannique qui ne constituent pas une urgence, consultez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.