

Un environnement sans fumée pour vos enfants. Comment y parvenir?



Renseignements sur la fumée secondaire et tertiaire

Qu'est-ce que la fumée secondaire?

La fumée secondaire est une combinaison de fumée expirée et de fumée produite par une cigarette, une pipe ou un cigare allumés. Les scientifiques ont identifié plus de 4 000 différentes substances chimiques dans la fumée secondaire, dont la nicotine, le monoxyde de carbone, l'ammoniac, le formaldéhyde, des dioxines et le furanne. La plupart de ces produits proviennent de la combustion du tabac. Par comparaison à la fumée inhalée par la personne qui fume, la fumée secondaire contient

des concentrations plus élevées de certaines substances chimiques nocives. Ceci est dû au fait que la fumée secondaire est produite par la combustion à des températures plus basses. La nicotine et les particules solides représentent environ 10% de la fumée secondaire. Sous forme refroidie, ces sous-produits sont en fait du « goudron ».

On trouve plus de 50 agents cancérigènes dans la fumée secondaire notamment l'arsenic, l'amiante, le benzène et le chlorure de vinyle.

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

STRATÉGIES

Les suggestions suivantes peuvent vous aider à réduire l'exposition des jeunes enfants et des femmes enceintes à la fumée secondaire.

1	Contrôler l'environnement
2	Discuter ouvertement du tabagisme
3	Faire comprendre l'impact de la fumée sur la santé des enfants
4	Fumer à l'extérieur de la maison
5	Demander poliment d'arrêter de fumer autour des enfants
6	Si nécessaire, quitter les lieux
7	Être un modèle et ne pas fumer
8	Demander aux visiteurs de fumer à l'extérieur
9	Si nécessaire, progresser graduellement vers un environnement sans fumée
10	Reconnaître les efforts faits par les personnes qui fument



Quels sont les risques de la fumée secondaire?

Voici quelques uns des risques de la fumée secondaire pour la santé :

- ✓ L'exposition à la fumée secondaire est la seconde cause de cancer du poumon (le tabagisme étant la première).
- ✓ Vivre avec un conjoint qui fume augmente les risques de maladie du cœur et de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC).
- ✓ Trente minutes d'exposition à la fumée durcit les artères (artériosclérose); une exposition prolongée augmente les risques de maladie cardiaque.
- ✓ Les recherches révèlent qu'il y a un lien entre la fumée secondaire et l'accident vasculaire cérébral, le cancer du sein, le cancer du col de l'utérus, la détérioration de la fibrose kystique et les fausses couches.

Quelques effets à court terme de l'exposition à la fumée secondaire sont :

- ✓ L'irritation des yeux, du nez et de la gorge.
- ✓ Les étourdissements.
- ✓ Les maux de tête.
- ✓ Les nausées.
- ✓ La difficulté à se concentrer.
- ✓ L'augmentation de la fréquence cardiaque.
- ✓ Les troubles du rythme cardiaque.

Voici les risques que courent les enfants régulièrement exposés à la fumée secondaire :

- ✓ Un risque plus élevé de mort subite du nourrisson.
- ✓ Une toux et une respiration sifflante plus fréquentes que chez les enfants des non fumeurs.
- ✓ Des cas d'asthme plus fréquents que chez les enfants des non fumeurs.
- ✓ Des cas plus fréquents d'infection des oreilles que chez les enfants des non fumeurs.
- ✓ Une capacité pulmonaire réduite.
- ✓ Un risque deux fois plus élevé de bronchite, de diphtérie laryngienne et de pneumonie.
- ✓ Des résultats scolaires moins élevés en mathématiques, en lecture et en logique.
- ✓ Un risque plus élevé de développer une maladie cardiaque.
- ✓ Un risque plus élevé de tabagisme.

Pourquoi la fumée secondaire est elle si nocive pour les enfants?

Les recherches indiquent que les enfants sont particulièrement susceptibles d'éprouver des problèmes de santé s'ils sont exposés à la fumée secondaire. En voici les raisons :

- ✓ Les poumons des enfants continuent à se développer et sont plus susceptibles aux dommages par des substances chimiques dangereuses se trouvant dans la fumée secondaire.
- ✓ Ils respirent plus d'air comparativement à leur poids corporel, et par conséquent, ils absorbent plus de fumée.
- ✓ Ils ont tendance à être plus actifs que les adultes, ce qui accroît davantage leur absorption des toxines liées au tabac.
- ✓ Leur système immunitaire est moins développé.
- ✓ Ils ont moins la possibilité et la capacité de se plaindre de la fumée secondaire.
- ✓ Ils sont moins en mesure de quitter les lieux où il y a de la fumée secondaire.

La fumée secondaire durant la grossesse

- ✓ La fumée secondaire peut nuire au bébé même s'il n'est pas encore né. Les produits chimiques de la fumée du tabac peuvent traverser le placenta et entrer dans le sang du bébé en développement.
- ✓ La nicotine accélère le rythme cardiaque du fœtus et ralentit la croissance des poumons et des voies respiratoires. Le monoxyde de carbone provenant de la fumée secondaire (même gaz toxique que les émanations des voitures) peut réduire l'apport d'oxygène au bébé, et son poids sera donc moins élevé à la naissance.
- ✓ Au troisième trimestre notamment, le fœtus commence à pratiquer les habiletés dont il aura besoin pour respirer après la naissance. Normalement, ses muscles thoraciques se contractent de manière rythmique dans l'utérus. Or, ces contractions peuvent cesser pendant des périodes prolongées, quelques secondes à peine après l'exposition à la fumée secondaire.
- ✓ La fumée secondaire est également liée aux accouchements prématurés et aux fausses couches.

Qu'est-ce que la fumée tertiaire et quels sont ses effets sur la santé?

La « fumée tertiaire » comprend les substances toxiques contenues dans la fumée qui subsistent après que la personne qui fume a éteint sa cigarette, son cigare ou sa pipe. La fumée tertiaire reste piégée dans les cheveux, la peau, les murs, les tissus, les tapis, les meubles et les jouets. Elle s'accumule avec le temps. La durée de la présence de ces substances chimiques dans les environnements intérieurs dépend du degré d'absorption des matériaux mous comme les tissus et la mousse ainsi que du degré auquel les substances chimiques collent aux surfaces. La concentration de fumée secondaire diminue lorsque cesse l'usage du tabac, mais elle persiste à des taux mesurables pendant des mois ou des années, en particulier en présence d'un usage important du tabac. Les substances chimiques peuvent être mesurées longtemps après la disparition de l'odeur.

La fumée tertiaire se retrouve aussi dans la poussière de maison, que les bébés peuvent avaler lorsqu'ils mettent leurs doigts dans leur bouche. D'ailleurs, les bébés ingèrent une plus grande quantité de substances contenues dans la fumée tertiaire, puisqu'ils ont une respiration plus rapide et passent plus de temps sur le plancher. Un bébé peut absorber jusqu'à 20 fois plus de fumée tertiaire qu'un adulte.

Sources : Association pulmonaire du Canada, Centre de formation et de consultation, et Santé Canada.



« La fumée de tabac est le polluant de l'air intérieur le plus nocif et le plus répandu. »

– Santé Canada

Où obtenir plus de renseignements

Association pulmonaire du Canada

Renseignements généraux sur le tabagisme, sur la fumée secondaire et sur les étapes menant à la cessation.

www.poumon.ca

Centre de formation et de consultation

InfoDossier sur la fumée secondaire chez-soi.

Contient des renseignements sur les effets de la fumée secondaire. Disponible à www.ptcc-cfc.on.ca/upload/RDS_0005_fre.pdf

Santé Canada

Renseignements généraux sur la fumée secondaire à www.hc-sc.gc.ca/ewh-semt/air/in/poll/second/index-fra.php

Sur la voie de la réussite – Guide pour devenir un non-fumeur

Guide d'auto-assistance permettant aux personnes qui fument d'établir un profil personnel pour comprendre ce qui les pousse à fumer. Le guide présente également les différentes étapes pour arrêter de fumer en fonction du profil établi. Disponible à www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/pubs/tobac-tabac/orq-svr/index-fra.php

Société canadienne du cancer

Une étape à la fois : Pour les fumeurs qui ne veulent pas cesser de fumer

Fournit de l'information sur le renoncement au tabagisme, sans mettre aucune pression. Aide à comprendre les raisons qui poussent quelqu'un à fumer ainsi que les effets du tabagisme sur les personnes qui les entourent.

Une étape à la fois : Pour les fumeurs qui veulent cesser de fumer

Fournit des renseignements pour aider à accroître la motivation et la confiance face à l'abandon du tabagisme.

Une étape à la fois : Pour aider un fumeur à cesser de fumer

S'adresse aux parents et amis de personnes qui fument qui veulent aider ces derniers à cesser de fumer.

www.cancer.ca/Canada-wide/Publications/Publications_on_reducing_your_risk_of_cancer.aspx

Téléassistance pour fumeurs

Un service téléphonique gratuit et confidentiel.

1-877-513-5333

teleassistancepourfumeurs.ca

Le Centre de ressources Meilleur départ est un programme de Nexus santé. Le présent document a été élaboré grâce au financement de Santé Canada. Son contenu reflète le point de vue des auteurs et n'est pas officiellement approuvé par le gouvernement du Canada.



**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.meilleurdepart.org • meilleurdepart@nexussante.ca