



## Festoyer sans fumée!

par Capsana

**P**lusieurs personnes se souviennent probablement des Noël's où il était pratique courante de fumer dans la maison ou la voiture, et cela même en présence d'enfants. Bien que les effets nocifs de la fumée secondaire fussent soupçonnés, ils n'étaient pas encore bien documentés. Aujourd'hui, il n'y a plus aucun doute : la fumée secondaire représente un danger réel pour la santé. Malgré tout, au moins 70 000 petits Québécois y sont encore exposés. Offrir un environnement sans fumée est donc une excellente résolution à prendre et le plus beau des cadeaux à offrir à sa famille.

Et vous, en tant que partenaire santé, vous pouvez faire la différence et sensibiliser les gens à adopter un mode de vie sain et leur démontrer que le simple fait de fumer à l'extérieur est une excellente idée pour de multiples raisons.

### Mais qu'est-ce que la fumée secondaire?

La fumée secondaire est composée de la fumée qui s'échappe directement dans l'air à partir d'une cigarette, d'un cigare, d'un cigarillo ou d'une pipe, et de celle qui est expirée dans l'air par un fumeur. Secondaire, mais pas sans danger! Celle-ci contient plus de 7 000 substances chimiques, dont plus de 70 connues pour leur effet cancérigène. Près de 85 % de la fumée secondaire est invisible, ce qui n'enlève rien à sa toxicité.

### Des concentrations effarantes

Fumer dans un espace restreint, comme une pièce ou une voiture, augmente de façon importante la concentration des produits nocifs. Par exemple, la concentration des particules de fumée secondaire dans une voiture peut être jusqu'à 27 fois plus élevée que dans une maison de

fumeur et 60 fois plus que chez un non-fumeur. Malheureusement, aucun système de ventilation ne peut éliminer les gaz toxiques de la fumée secondaire. On estime qu'il faudrait 10 000 changements d'air par heure dans un endroit clos comme une voiture pour s'en débarrasser. C'est l'équivalent d'une tornade!

### Protégeons les enfants

La fumée secondaire cause du tort à tous, mais elle est particulièrement néfaste pour la santé des jeunes enfants, des femmes enceintes et de leur bébé. Les tout-petits respirent plus vite que les adultes, ce qui fait qu'ils inhalent plus d'air que ces derniers en proportion de leur masse corporelle et absorbent donc plus de substances chimiques dangereuses. Également, leurs poumons et leur système immunitaire ne sont pas encore totalement développés. Dans les premiers mois de vie, les poupons exposés à la fumée secondaire sont plus à risque d'être victimes du syndrome de mort subite du nourrisson. Chez les enfants, l'exposition régulière à la fumée secondaire peut provoquer ou amplifier certains problèmes de santé comme les problèmes des voies respiratoires inférieures, l'asthme, les otites à répétition, les rhumes.

### Une problématique sociétale

Le Québec est la province où l'exposition des jeunes de 0 à 11 ans à la fumée secondaire à la maison est la plus importante. Ils sont même 2 fois plus nombreux à être exposés à cette substance que les autres Canadiens du même âge. Il est donc primordial de continuer les efforts de conscientisation de nos familles québécoises afin d'offrir des milieux sains à la nouvelle génération en devenant.

## ••• Une loi encore plus sévère

En novembre 2015, le gouvernement du Québec modifiait la *Loi sur le tabac*. Par la même occasion, la loi a changé de nom pour devenir la *Loi concernant la lutte contre le tabagisme* (voir p. 15 pour un rappel des principales mesures). Une série de nouvelles mesures sont entrées en vigueur dès la sanction en novembre 2015, alors que d'autres prenaient effet 6, 9 ou 12 mois plus tard. Il ne reste qu'une seule mesure à venir en novembre 2017.

Ces modifications visent à protéger les jeunes et à prévenir leur initiation à l'usage du tabac, à protéger la population des dangers de l'exposition à la fumée secondaire et à favoriser l'abandon du tabac. À titre d'exemples, les nouvelles mesures comprennent l'interdiction de fumer et de vapoter (cigarette électronique) dans les voitures en présence d'enfants de moins de 16 ans; sur les terrasses commerciales; dans les aires de jeux extérieures pour les enfants et sur les terrains sportifs et les terrains de jeux. Tout dernièrement, soit le 26 novembre 2016, entrain en vigueur l'interdiction de fumer à moins de 9 mètres de toute porte, fenêtre et prise d'air communiquant avec un lieu fermé où il est interdit de fumer tel qu'un lieu de travail ou un commerce.

### **Famille sans fumée:** une campagne pour protéger les enfants

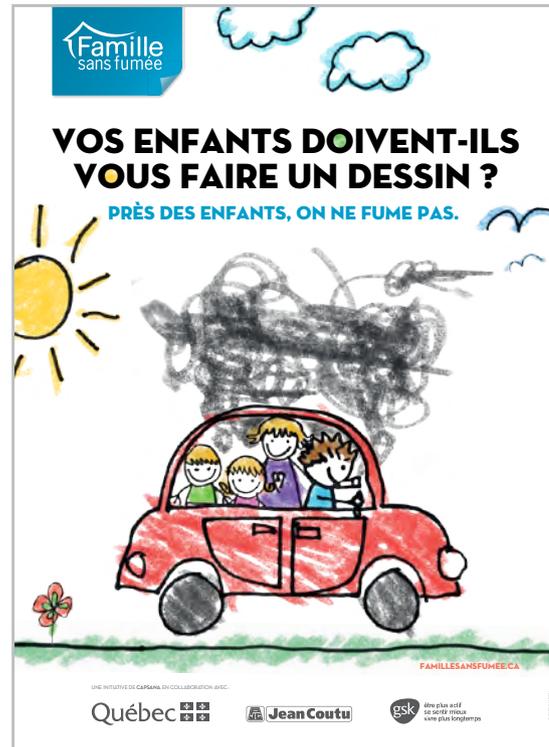
Initiée par Capsana, et en partenariat avec des organismes publics et privés, notamment le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, la campagne *Famille sans fumée* sensibilise les parents québécois aux dangers de la fumée secondaire pour la santé des enfants. Cette initiative, activée annuellement à l'automne, vise à amener les parents à ne pas fumer près des enfants, à l'intérieur comme à l'extérieur.

Le slogan de *Famille sans fumée* est clair et fort : **Près des enfants, on ne fume pas**. Il s'applique à l'ensemble des situations que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur et il souligne aux parents l'importance de ne pas exposer les enfants à la fumée secondaire. En réalité, lorsqu'un parent fume en présence de son enfant, son enfant fume aussi.

Pour soutenir les parents et les aider à limiter l'exposition de leurs enfants à la fumée secondaire, le site [famillesansfumee.ca](http://famillesansfumee.ca) propose de l'information, des conseils et des outils pratiques. On y parle des méfaits de la fumée secondaire sur la santé des enfants, ainsi que des mythes et des stratégies populaires utilisées pour tenter de limiter l'exposition à celle-ci. Bien que les fumeurs fassent plusieurs gestes pour essayer de ne pas déranger les non-fumeurs, fumer sous la hotte de la cuisinière ou encore baisser les vitres de la voiture ne permet pas de rendre l'air exempt de substances toxiques.

La page *Facebook* est également une source d'information et un lieu d'échanges où il est possible d'exprimer son appui à la campagne et partager son expérience avec les autres utilisateurs.

En tant qu'intervenants spécialistes, vous pouvez jouer un rôle d'influence. N'hésitez donc pas à rappeler à vos patients et à vos proches l'importance de ne pas fumer en présence des enfants.



### Une belle occasion d'arrêter

Sortir de la maison ou de l'auto pour aller fumer afin de protéger ses proches permet souvent de réduire le nombre de cigarettes consommées. Avec l'arrivée de l'hiver et de ses températures froides, l'envie de sortir à l'extérieur sera certainement diminuée.

De plus, la période des fêtes est souvent synonyme de festivités et de nouvelles résolutions. Évidemment, cesser de fumer est une résolution toujours populaire! À ce chapitre, nous vous invitons à encourager vos patients et vos proches à cesser de fumer s'il semble y avoir une ouverture en ce sens. *Cette fois-ci, c'est la bonne*, voilà le nouveau slogan de la campagne du *Défi J'arrête, j'y gagne! 2017* de Capsana qui invite les fumeurs québécois à arrêter de fumer pendant six semaines, selon une approche éprouvée et avec du soutien gratuit.

- **Inscription à [defitabac.ca](http://defitabac.ca) à compter du 2 janvier 2017** (les 6 semaines du *Défi* commencent le 6 février et se terminent le 19 mars 2017)
- D'autres ressources : la ligne 1 866 jarrête (527-7383) et les centres d'abandon du tabagisme (CAT) de leur région

Bonne année 2017! Santé, bonheur et vie sans fumée!

[www.capsana.ca](http://www.capsana.ca)

**Références fournies sur demande.**