



UN PAQUET  
D'AMOUR.  
DEUX PAQUETS  
PAR JOUR.

PAR AMOUR,  
FUMEZ LOIN  
DE VOS ENFANTS.

**La fumée secondaire est particulièrement néfaste pour la santé des bébés et des enfants** parce qu'ils respirent plus vite que les adultes, ce qui les amène à absorber de plus grandes quantités de substances chimiques, et parce que leur système immunitaire et leurs poumons n'ont pas encore fini de se développer.

### FUMÉE SECONDAIRE : DANGER

L'exposition fréquente à la fumée secondaire de tabac peut provoquer ou accentuer certains problèmes de santé chez les enfants, tels que des problèmes respiratoires (bronchite, pneumonie, crises d'asthme), des rhumes et otites à répétition. Chez le nouveau-né, elle augmente le risque de mourir subitement.

### VOUS VOULEZ ARRÊTER?

En plus de protéger la santé de votre enfant, un environnement familial sans fumée peut vous aider à vous libérer du tabac et à rester non-fumeur pour de bon.

Cesser de fumer est difficile, mais possible, surtout avec de l'aide pour augmenter vos chances de réussite. N'hésitez pas à utiliser des ressources. Votre pharmacien et votre médecin peuvent aussi être des alliés pour écraser.

LA FUMÉE SECONDAIRE  
CONTIENT PLUS DE



**7 000**  
SUBSTANCES CHIMIQUES



Visitez  
[defitabac.ca](http://defitabac.ca)  
ou [jarrete.qc.ca](http://jarrete.qc.ca)



Téléphonez  
à la ligne  
**1 866 jarrête**  
(1 866 527-7383)



Visitez un  
**centre d'abandon  
du tabagisme**



### ÇA VAUT LE COÛT!

Un fumeur moyen (15 cigarettes par jour) qui écrase peut économiser près de 200 \$ par mois. Un plus pour le budget familial!

# PASSEZ À L'ACTION CONTRE LA FUMÉE SECONDAIRE

## 1. FAITES DE VOTRE MAISON UNE ZONE 100% SANS FUMÉE.

- ✓ Dans la maison, on ne fume pas, même sous la hotte, dans le sous-sol, dans le garage...
- ✓ À l'extérieur, on fume loin des portes, des fenêtres et du patio.
- ✓ Profitez d'un déménagement pour mettre la fumée dehors!



## 2. FAITES DE VOTRE VOITURE UNE ZONE 100% SANS FUMÉE.

- ✓ Dans la voiture, on ne fume pas, même avec les vitres baissées, le toit ouvert, la ventilation ou la climatisation activée...
- ✓ Si des fumeurs roulent avec vous, offrez-leur de faire des arrêts pour sortir fumer.

**IMPORTANT:** ces consignes valent pour tous – même les visiteurs! – et en tout temps, même si les enfants sont absents.

LA FUMÉE SECONDAIRE  
DANS UNE VOITURE  
PEUT ÊTRE JUSQU'À  
**27X**   
PLUS ÉLEVÉE  
QUE DANS LA MAISON D'UN FUMEUR

## 3. À L'EXTÉRIEUR, ASSUREZ-VOUS QU'ON NE FUME PAS PRÈS DES ENFANTS ET DES FEMMES ENCEINTES.

- ✓ Même sur le balcon, au parc ou en marchant, la fumée secondaire menace la santé des enfants s'ils se trouvent près du fumeur. Elle est moins concentrée, mais toujours dangereuse...



La loi interdit de fumer des produits du tabac ou de vapoter :

- dans les VOITURES en présence d'enfants de moins de 16 ans;
- dans les AIRES DE JEUX pour enfants, sur les terrains sportifs et de jeu.



BON  
À SAVOIR

Ces conseils valent aussi pour la vapeur de cigarette électronique (vapoteuse) et, bien entendu, la fumée de cannabis.

UNE RÉALISATION DE :

**Capsana** 

EN COLLABORATION AVEC :

**Québec** 

 **Jean Coutu**