French - Number 30a
June 2012

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 de l'extrémité allumée d'une cigarette, d'une pipe ou d'un cigare et de fumée rejetée dans l'air par la personne qui fume.

À quel point la fumée secondaire est-elle nocive?

La fumée secondaire est toxique et contient plus de 4 000 produits chimiques dont 50 peuvent provoquer le cancer. Voici certains des produits chimiques présents dans la fumée secondaire :

- Le benzo(a)pyrène – présent dans le goudron de charbon, l'un des produits les plus puissants provoquant le cancer.
- Le formaldéhyde – utilisé pour conserver les animaux morts.
- Le cyanure d'hydrogène – utilisé dans la mort aux rats.
- L'ammoniaque – utilisé pour laver les planchers et les toilettes.

Les deux tiers de la fumée qui se dégage d'une cigarette allumée peuvent être respirés par toute personne présente dans les alentours.

La fumée secondaire cause plus de 100 décès par an en Colombie-Britannique. Elle empêche un bien plus grand nombre de gens de mener des vies saines.

Comment la fumée secondaire nuit-elle à votre santé?

Les personnes qui ne fument pas et qui sont exposées aux produits chimiques de la cigarette de façon régulière peuvent être victimes de problèmes de santé graves et mettant leur vie en danger. À long terme, ces personnes ont de plus grands risques de contracter un cancer du poumon, un cancer des sinus, une maladie du cœur, un accident vasculaire cérébral et des problèmes respiratoires, y compris une toux plus fréquente, une respiration sifflante, la pneumonie, la bronchite et l'asthme.

Les personnes qui ne fument pas seront tout de suite victimes des effets de la fumée secondaire. Même une courte exposition de 8 à 20 minutes peut provoquer des réactions physiques associées aux maladies cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux, comme l'augmentation du rythme cardiaque, le manque d'oxygène vers le cœur et le rétrécissement des vaisseaux sanguins qui augmente la pression sanguine et fait travailler le cœur plus fort.

Les femmes enceintes exposées à la fumée secondaire peuvent avoir de plus grands risques de fausse-couche et de bébés à faible poids à la naissance.

Comment la fumée secondaire peut-elle être nocive pour les bébés et les 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 et sont plus facilement endommagés. Les bébés inhalent aussi plus de fumée car ils respirent plus rapidement que les adultes.

La fumée secondaire nuit aux bébés et aux enfants de la manière suivante :

- Les bébés qui respirent de la fumée secondaire ont plus de risques d'être victimes du syndrome de mort subite du nourrisson (MSN), également appelée la mort au berceau. Pour plus de renseignements, voir la fiche HealthLinkBC n° 46 Le syndrome de la mort soudaine du nourrisson (SMSN).
- Les enfants qui sont exposés à la fumée secondaire ont deux fois plus de risques de contracter une bronchite ou une pneumonie. Ils ont également plus d'infections des oreilles et souffrent plus de toux chroniques, de respiration sifflante et de difficultés respiratoires.
- La fumée secondaire peut causer une accumulation de fluide dans l'oreille intérieure, ce qui peut provoquer une infection de l'oreille.

- La fumée secondaire est nocive pour les enfants atteints d'asthme et d'autres problèmes pulmonaires chroniques, parce qu'elle aggrave ces problèmes. Les enfants qui ne sont pas asthmatiques sont plus susceptibles de le devenir lorsqu'ils sont exposés à la fumée secondaire.

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. Le site Web www.smokefreehousingbc.ca/ (en anglais) donne des conseils à ce sujet.

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 et les tapis, les rideaux, les meubles et les vêtements. Les purificateurs d'air et les systèmes de ventilation peuvent enlever une partie de la fumée mais ils ne peuvent éliminer tous les produits chimiques toxiques.

Existe-t-il des lois qui protègent contre l'exposition à la fumée secondaire?

Il est illégal de fumer dans un véhicule motorisé en présence d'une personne de moins de 16 ans. La plupart des véhicules sont hermétiques et la fumée ne peut s'échapper. Ouvrir une fenêtre peut changer la direction de l'air et renvoyer la fumée directement vers les personnes dans la voiture.

Il est illégal de fumer ou d'utiliser des produits du tabac dans les écoles ou sur le terrain d'une école.

Il est illégal de fumer à une distance de trois mètres ou moins d'une porte, d'une fenêtre ou d'une prise d'air d'un édifice public.

Vous voulez en savoir plus?

Pour plus de renseignements, visitez les sites Web suivants :

- Lung Association of British Columbia (Association pulmonaire de la Colombie-Britannique) www.tobaccofacts.org (en anglais)
- Santé Canada www.hc-sc.gc.ca/
- Conseil canadien pour le contrôle du tabac www.cctc.ca/
- Médecins pour un Canada sans fumée www.smoke-free.ca/ (certaines ressources en français)
- Clean Air Coalition de la C.-B. (Coalition pour l'air propre) www.cleanaircoalitionbc.com (en anglais)

L'organisme QuitNow Services offre de l'aide gratuite pour arrêter de fumer, à toute heure du jour ou de la nuit. Composez le 8-1-1 et demandez à parler à QuitNow ou visitez le site www.quitnow.ca (en anglais). Des services de traduction sont disponibles dans plus de 130 langues.

Pour les autres sujets traités dans les fiches BC HealthFile, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.