

Aujourd'hui, fumer c'est dehors!



Il y a plusieurs décennies, nous étions peu conscients des dangers de la fumée secondaire et il était considéré normal de fumer à l'intérieur de la maison et de la voiture en présence d'enfants.

Aujourd'hui, les méfaits de cette substance toxique sur la santé, particulièrement sur celle des enfants, sont connus. Malheureusement, il y a toujours 70 000 petits Québécois qui sont régulièrement exposés à cette fumée dans leur milieu de vie.

Année après année, le Québec arrive au dernier rang au pays en matière de protection des enfants contre la fumée secondaire. Les plus récentes études indiquent que les jeunes Québécois âgés de 0 à 11 ans sont deux fois plus nombreux que les autres Canadiens du même âge à être exposés à cette substance.



Attention, fumée toxique!

La fumée secondaire est composée de la fumée qui s'échappe directement dans l'air à partir d'une cigarette et de la fumée expirée par le fumeur.

Cette fumée est composée de 7 300 produits toxiques, dont l'ammoniac et l'arsenic.

Si des gens se trouvent dans la même pièce que le fumeur quand il fume, ils respirent aussi ces substances dangereuses.



Un danger pour la santé des enfants

Les enfants et les bébés respirent plus vite que les adultes, et leur système immunitaire n'est pas encore totalement développé. S'ils vivent dans un milieu où l'on fume, ils courent donc plus de risques de :

- être victimes du syndrome de mort subite du nourrisson;
- être atteints d'asthme et autres maladies respiratoires;
- souffrir d'otites.

Même dans le ventre de leur maman, les bébés à naître ne sont pas à l'abri. La fumée secondaire peut :

- affecter le développement de leur cœur, de leurs poumons, et de leur système nerveux,
- affecter leur système digestif et leur poids à la naissance;
- augmenter les risques d'accouchement prématuré, de fausse couche et de complications à la naissance.



Besoin d'information et de trucs?

La campagne **Famille sans fumée** sensibilise les parents québécois aux dangers de la fumée secondaire sur la santé des enfants et les invite à fumer dehors. Le site famillesansfumee.ca offre une foule de renseignements et de trucs pour rendre son milieu de vie sans fumée.

Saviez-vous que?



Un enfant dont les 2 parents fument chacun la moitié d'un paquet de cigarettes par jour respirera lui aussi la fumée de 7 000 cigarettes dans une année.

La solution? Fumer dehors!



Les enfants sont principalement exposés à la fumée secondaire à la maison.

Il n'existe aucune stratégie efficace pour éliminer de l'air de la maison les éléments toxiques contenus dans cette fumée. **La seule façon de protéger leur santé, c'est d'aller fumer dehors!**

4 raisons de fumer dehors

- 1 Pour protéger la santé de ses enfants
- 2 Pour offrir un milieu de vie sain à toute sa famille
- 3 Pour s'aider à faire un premier pas vers une vie sans tabac
- 4 Pour diminuer les risques que ses enfants commencent à fumer en grandissant