



Société
canadienne
du cancer

Vivre sans fumée secondaire

*Conseils pour chez vous, votre voiture,
votre travail et l'extérieur*



1 888 939-3333 | cancer.ca

Vivre sans fumée secondaire

Conseils pour chez vous, votre voiture, votre travail et l'extérieur

Cette brochure décrit comment la fumée secondaire vous touche à la maison, en voiture, au travail et à l'extérieur. Vous y trouverez des trucs pour éviter la fumée secondaire ou l'empêcher de nuire à votre environnement, ainsi que des conseils pour demander à quelqu'un de ne pas fumer près de vous.

Qu'est-ce que la fumée secondaire?

La fumée secondaire est la fumée que les fumeurs expirent et rejettent dans l'air. C'est aussi la fumée qui se dégage d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe en combustion. La fumée secondaire contient les mêmes substances chimiques que la fumée de tabac inhalée par un fumeur. Si quelqu'un est en train de fumer, toutes les personnes qui l'entourent fument aussi.

Même une faible quantité de fumée secondaire n'est pas sans danger

- La fumée secondaire renferme des centaines de substances chimiques qui sont toxiques, dont plus de 70 qui peuvent causer le cancer.
- L'exposition à la fumée secondaire entraîne un risque de cancer du poumon et d'autres affections pulmonaires. Elle accroît également le risque de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral (AVC).
- La fumée secondaire peut irriter la peau, les yeux, le nez et la gorge.
- La fumée secondaire peut aggraver de beaucoup les allergies et les maladies des voies respiratoires (comme l'asthme).

Qu'est-ce que la fumée tertiaire?

Quand une personne fume, les substances chimiques toxiques de la fumée secondaire se dispersent dans l'air et se déposent sur les tapis, les meubles, les rideaux et d'autres surfaces. Elles se fixent aussi sur toutes les particules de poussière présentes dans la pièce. Ces substances chimiques ne disparaissent pas une fois que la cigarette est éteinte. C'est ce qu'on appelle la fumée tertiaire.

Les personnes qui fument ont de la fumée tertiaire sur leurs vêtements, leur peau et leurs cheveux. C'est pourquoi elles sentent la fumée même lorsqu'elles ne fument pas. C'est pourquoi vous sentez la fumée de cigarette après avoir été dans un endroit où il y avait des fumeurs.

Si quelqu'un fume près de vous

Si quelqu'un fume près de vous, il n'est pas facile de lui demander d'arrêter. Précisez-lui que vous n'êtes pas contre son choix de fumer, mais que vous lui demandez de ne pas fumer près de vous. N'argumentez pas avec le fumeur. Soyez ferme, mais poli. Votre façon de le dire a autant d'importance que les mots utilisés. Soyez conscient que certains vont bien réagir, et d'autres non.

Quand demander à quelqu'un de ne pas fumer

À la maison, parlez à un fumeur lorsque cela vous semble justifié. Vous pourriez lui expliquer que la fumée secondaire se répand dans votre maison, même si les portes sont fermées, et qu'il ne suffit pas d'ouvrir une fenêtre ou d'utiliser un ventilateur pour s'en débarrasser.

Dans un lieu public avec un inconnu, ce n'est pas si facile. Il peut être plus simple de vous éloigner du fumeur. Si vous êtes dans une section non-fumeurs, adressez-vous à une personne responsable des lieux.

J'ai besoin de respirer de l'air frais pour rester en bonne santé.



Les bébés exposés à la fumée secondaire pendant la grossesse peuvent naître avec un poids inférieur à la normale, parce que les substances chimiques dans la fumée secondaire nuisent à leur croissance et à leur développement. De plus, si une nouvelle maman fume, certaines substances chimiques telles que la nicotine, passent directement à son bébé par le lait maternel. Les bébés qui respirent la fumée secondaire risquent davantage d'être malades et de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson.

Les bébés rampent sur le sol et mettent souvent des objets dans leur bouche. Ils ingèrent plus de poussières que les adultes et donc, plus de fumée tertiaire.

Les enfants ont un corps en pleine croissance et respirent plus vite que les adultes. S'ils sont exposés à la fumée secondaire, ils inhalent donc plus de substances chimiques dangereuses. Sans compter que leur système immunitaire, qui les protège des maladies, n'est pas encore totalement développé.

La fumée secondaire a des effets néfastes sur les bébés et les enfants

Les bébés et les enfants de parents fumeurs risquent plus d'avoir :

- des troubles respiratoires comme une respiration sifflante et une toux;
- des otites;
- des maladies pulmonaires chroniques plus tard dans leur vie;
- de l'asthme, ou un asthme plus sévère.

Les effets néfastes peuvent même se faire sentir sur l'aptitude des enfants et des adolescents pour la lecture et les mathématiques. Les enfants exposés à la fumée secondaire ont généralement de moins bons résultats scolaires que les enfants élevés dans des maisons sans fumée.

> **CONSEILS** pour une maison sans fumée

- Planifiez une réunion pour discuter de la possibilité de faire de votre maison un lieu sans fumée.
- Délimitez une zone pour fumeurs à l'extérieur de votre maison. Choisissez un endroit où la fumée ne peut pas entrer par les fenêtres, les portes ou les conduits d'aération.
- Informez les visiteurs, au préalable, que votre maison est désormais un lieu sans fumée. S'ils fument, ils peuvent le faire à l'extérieur.
- Dites à vos amis et à votre famille que vous êtes heureux qu'ils essaient de se libérer du tabac.

Chez vous

Ce que vous pourriez dire

- Pourrais-tu fumer dehors à partir de maintenant? C'est vraiment important pour moi.
- Si tu ne fumais pas dans la maison, je t'en serais très reconnaissante.
- La fumée me donne des maux de tête et devient vraiment un problème pour moi.
- La fumée aggrave mes symptômes d'allergies. Pourrais-tu aller à l'extérieur pour fumer?
- (Dans la maison d'une autre personne) Je m'excuse, mais la fumée de cigarette aggrave mes symptômes d'allergie. Serait-il possible de ne pas fumer maintenant? Je l'apprécierais vraiment.

> **Autres CONSEILS** pour une maison sans fumée

- Affichez une note « Maison sans fumée » dans votre entrée ou sur le mur près de votre porte.
- Offrez un manteau ou un chandail de fumeur aux personnes qui vont fumer dehors. Ainsi, elles ne ramèneront pas de fumée tertiaire sur leurs vêtements.
- Lorsqu'une personne rentre après avoir fumé, demandez-lui de se laver les mains.



Quand une personne fume, tout le monde fume.

Les animaux de compagnie respirent eux aussi la fumée secondaire. Ils risquent davantage d'être atteints de cancer et d'autres problèmes de santé s'ils vivent dans une maison de fumeurs. La fumée secondaire a été associée à plusieurs types de cancer chez les chiens, les chats et les oiseaux. Les chiens et les chats lèchent la fumée tertiaire sur leur pelage en faisant leur toilette, comme les oiseaux lorsqu'ils lissent leur plumage. Ce toilettage augmente le risque de cancer, surtout pour les chats.

Nous voulons un environnement sans fumée.



Il peut être plus difficile de rendre votre maison sans fumée si vous habitez dans un immeuble d'appartements ou de condos. Si vous partagez avec vos voisins des murs, des événements d'aération et des conduits, vous partagez aussi une partie de l'air.

Les systèmes de ventilation (comme ceux contenant des filtres à air) dans les corridors et les appartements évacuent une certaine quantité de fumée. Les purificateurs d'air peuvent aider à réduire l'odeur de fumée et à atténuer l'irritation des yeux et de la gorge, mais n'éliminent pas complètement les substances chimiques. Si la fumée s'infiltré malgré tout dans votre appartement ou condo, il existe des moyens d'en diminuer la quantité.

> **CONSEILS** pour empêcher la fumée d'entrer dans votre appartement

- Recherchez des fissures ou des espaces entre les murs et le sol, ainsi que des ouvertures autour des fenêtres, des portes et de la tuyauterie. Bloquez ou scellez-les ensuite avec un produit de remplissage ou d'étanchéité.
- Installez des coupe-froid autour de votre porte d'entrée et de la porte de votre balcon.
- Ajoutez des coupe-froid munis de fibres au bas de ces portes. Ils combleront l'espace entre celles-ci et le plancher.
- Posez des joints d'étanchéité ou des scellants spéciaux derrière les plaques des interrupteurs et des prises de courant pour bloquer la fumée.

Parlez à votre propriétaire ou gestionnaire immobilier

Faites part de vos préoccupations à votre propriétaire ou gestionnaire immobilier et demandez-lui de vous aider.

> **CONSEILS** pour parler à votre propriétaire ou gestionnaire immobilier

- Demandez à votre propriétaire ou gestionnaire immobilier de s'assurer que le système de ventilation fonctionne correctement, afin que l'air soit un peu plus propre.
- Vérifiez par où et à quel moment la fumée s'infiltré dans votre appartement.
- Si vous ne pouvez pas effectuer les réparations nécessaires pour bloquer la fumée, demandez à votre propriétaire ou gestionnaire immobilier de s'en charger.

- Si la fumée vient d'un appartement en particulier, demandez à votre propriétaire ou gestionnaire immobilier d'essayer de la bloquer par les mêmes méthodes que celles que vous avez utilisées dans votre appartement.
- Si des gens fument dans des espaces communs, comme la buanderie, la piscine, les escaliers ou les ascenseurs, demandez à la direction d'afficher des interdictions de fumer.
- Lisez votre bail. Si votre immeuble est censé être sans fumée, en tout ou en partie, demandez que les règles soient respectées.

Il se peut que d'autres occupants de votre immeuble aient les mêmes problèmes que vous avec la fumée secondaire. Vous pourriez unir vos efforts pour demander une politique antitabac pour l'immeuble ou votre étage. En groupe, exprimez vos craintes à l'association de locataires de votre région ou à votre syndicat de copropriété, qui pourrait être en mesure de vous aider.

Certaines personnes se sentiront à l'aise de parler directement aux voisins fumeurs. Si tel est votre cas, exposez-leur le problème et tentez d'en arriver ensemble à une solution. Ils ignorent peut-être que la fumée pénètre dans votre appartement.

Dans un appartement

Ce que vous pourriez dire

- Vous ne savez probablement pas que de la fumée provenant de chez vous s'infiltrerait dans mon appartement. J'aimerais en discuter avec vous et essayer de trouver une solution. Serait-il envisageable pour vous de fumer plutôt à l'extérieur?
- J'ai du mal à respirer parce que je fais de l'asthme, et la fumée qui vient de chez vous entre dans mon appartement. Pourriez-vous fumer dehors s'il vous plaît?

Si vous avez épuisé tous vos autres recours et êtes toujours incommodé par la fumée, demandez conseil à l'autorité provinciale ou territoriale compétente en matière d'habitation. Vous finirez peut-être par décider de déménager dans un immeuble sans fumée ou de louer un appartement plus récent où l'air est de meilleure qualité. Certains immeubles de condos et d'appartements vont devenir sans fumée. Les propriétaires d'immeubles et de condos ont le droit de désigner une partie ou la totalité des appartements comme étant sans fumée. Un nombre croissant de constructeurs et de propriétaires constatent que les appartements d'un immeuble sans fumée peuvent être plus faciles à louer.

Pensez à vos passagers.



Une voiture est un petit espace clos. Si quelqu'un fume à l'intérieur, les substances chimiques toxiques dans la fumée secondaire sont encore plus concentrées. Certains croient se débarrasser des substances chimiques en abaissant les vitres des portières, mais il n'en est rien. Fumer en gardant la cigarette à l'extérieur de la voiture n'est pas plus efficace. Si vous fumez dans votre voiture, une couche de fumée tertiaire s'y déposera.

Si vous conduisez un véhicule pour votre travail, il existe peut-être déjà des règles qui vous interdisent de fumer ou vous obligent à réduire la quantité de fumée secondaire. S'il n'y en a pas, nos conseils peuvent vous être utiles.

> **CONSEILS** pour avoir une voiture sans fumée

- Nettoyez à fond l'intérieur de votre voiture, en utilisant l'aspirateur et un produit moussant pour enlever la majeure partie de la fumée tertiaire.
- Informez vos passagers que votre voiture est un endroit sans fumée.
- Affichez une note « Interdit de fumer » dans la voiture.
- Lorsque vous parcourez de longues distances, faites des arrêts pour permettre aux personnes qui fument de le faire dehors, loin de la voiture.
- Gardez les cigarettes hors de votre portée, dans le coffre de la voiture ou dans la partie arrière d'une camionnette ou d'une fourgonnette, pour être moins tenté de fumer.

Dans la voiture

Ce que vous pourriez dire

- Je vous prie de ne pas fumer dans la voiture. Nous ferons des arrêts au besoin.
- La fumée à l'intérieur de la voiture me donne mal à la tête. Pourriez-vous ne pas fumer ici?
- La loi nous interdit de fumer dans une voiture lorsqu'il y a des enfants à bord. (Vérifiez si une telle loi est en vigueur dans votre région.)

Nous voulons un milieu de travail sécuritaire et sain.



Au Canada, presque tous les milieux de travail fermés sont sans fumée. Mais pour certains types d'emplois, les travailleurs sont encore exposés à la fumée secondaire, surtout s'ils doivent aller dans des résidences privées. C'est notamment le cas pour les personnes offrant des soins ou des services à domicile, les gens de métier, les intervenants d'urgence et les policiers.

Si vous travaillez à l'extérieur (dans le domaine de la construction, de l'aménagement paysager, de l'agriculture ou de la pêche par exemple), vous pourriez être plus souvent en contact avec la fumée secondaire parce qu'il est toujours permis de fumer sur les lieux. Malheureusement, les lois visant à protéger les non-fumeurs ayant un emploi à l'extérieur accusent du retard par rapport aux lois adoptées pour ceux qui travaillent à l'intérieur.

Si votre lieu de travail n'est pas sans fumée, discutez avec votre employeur des façons d'y réduire la fumée secondaire ou de mettre en place une politique antitabac. Encouragez-le à soutenir les programmes qui aident les employés à cesser de fumer.

Au travail

Ce que vous pourriez dire

- Pourrions-nous avoir une politique antitabac dans cette entreprise? La fumée qu'il y a ici m'incommoderait vraiment.
- La plupart des autres lieux de travail interdisent le tabagisme. Y a-t-il un moyen de faire de notre lieu de travail un espace sans fumée?
- J'ai parlé à d'autres personnes ici, et nous aimerions que ce lieu de travail soit sans fumée.



Même dehors, l'air peut être sans fumée.

Même lorsque vous êtes dehors, pour attendre l'autobus ou vous amuser au parc, il peut y avoir de la fumée secondaire autour de vous. La bonne nouvelle, c'est que dans certaines régions canadiennes, il est maintenant interdit de fumer dans de nombreux espaces extérieurs tels que les cours d'école, les terrains de jeux, les parcs, les installations sportives et scènes de spectacles en plein air ainsi que les terrasses des restaurants. L'interdiction ne s'applique cependant pas à tous les espaces extérieurs. Si quelqu'un fume près de vous à l'extérieur, vous pouvez vous éloigner de cette personne ou suivre les conseils ci-dessous.

> **CONSEILS** pour vivre sans fumée dehors

- Dans un endroit où il est interdit de fumer, demandez à une personne responsable des lieux de faire respecter la politique antitabac.
- Si une personne fume et que vous vous sentez à l'aise de lui parler, rappelez-lui qu'elle est dans un espace sans fumée. Priez-la de cesser de fumer ou de s'éloigner de vous.
- Lorsque vous allez sur une terrasse, vérifiez s'il est interdit d'y fumer. Sinon, vous pouvez prendre une table à l'intérieur ou aller ailleurs.
- Lorsque vous assistez à un événement tenu sur une scène extérieure ou dans un stade, vérifiez si vous êtes dans un espace sans fumée ou s'il y a une section non-fumeurs.

À l'extérieur

Ce que vous pourriez dire

- Excusez-moi. La fumée de votre cigarette aggrave mes symptômes d'allergie. Auriez-vous l'obligeance de ne pas fumer ici?
- Excusez-moi. Vous ne savez peut-être pas que c'est une section non-fumeurs.
- Je vous prierais de ne pas fumer ici en présence de ces enfants.
- (À quelqu'un que vous connaissez) Je n'aime pas avoir de la fumée de cigarette près de moi. Je vais t'attendre là-bas.
- (À quelqu'un que vous connaissez) Puis-je te demander une faveur? La fumée m'incommodé vraiment. Pourrais-tu, s'il te plaît, aller fumer ailleurs?

Mener une vie sans fumée

Pour de plus amples renseignements sur la fumée secondaire ou sur les méthodes d'abandon du tabagisme, appelez-nous du lundi au vendredi en composant le numéro sans frais 1 888 939-3333 (ATS : 1 866 786-3934), écrivez-nous à info@sic.cancer.ca ou visitez cancer.ca. Au besoin, des interprètes peuvent fournir de l'aide dans une autre langue.

Si vous songez à cesser de fumer, les lignes d'aide aux fumeurs ont des accompagnateurs dûment formés en abandon du tabac qui offrent un soutien gratuit et confidentiel par téléphone. Ce service est accessible partout au Canada.

Appelez sans frais l'une des lignes d'aide aux fumeurs suivantes.

Colombie-Britannique

1 877 455-2233

Alberta

1 866 710-7848

Saskatchewan, Manitoba, Ontario,
Nouveau-Brunswick, Île-du-Prince-Édouard, Yukon

1 877 513-5333

Québec

1 866 527-7383

Nouvelle-Écosse

811

Terre-Neuve et Labrador

1 800 363-5864

Territoires du Nord-Ouest

1 866 286-5099

Nunavut

1 866 368-7848

Donnez-nous votre opinion

Envoyez-nous un courriel à cancerinfo@cancer.ca
et dites-nous comment nous pouvons améliorer
cette brochure.



Ce que nous faisons

La Société canadienne du cancer lutte contre le cancer :

- en faisant tout son possible pour prévenir le cancer;
- en subventionnant la recherche pour déjouer le cancer;
- en fournissant des outils aux Canadiens touchés par le cancer, en les informant et en leur apportant du soutien;
- en revendiquant des politiques gouvernementales en matière de santé pour améliorer la santé des Canadiens;
- en motivant les Canadiens à se joindre à ses efforts dans la lutte contre le cancer.

Pour obtenir de l'information à jour sur le cancer, sur nos services ou pour faire un don, communiquez avec nous.



Société
canadienne
du cancer

1 888 939-3333 | cancer.ca
ATS 1 866 786-3934

PRÉVENIR LE CANCER



Prenez position **Vivez sainement** *Soyez vigilant*
Vivez sainement **Soyez vigilant** *Prenez position*
Prenez position **Prenez position** *Vivez sainement*

Ces renseignements généraux, colligés par la Société canadienne du cancer, ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils d'un professionnel de la santé.

Le contenu de cette publication peut être copié ou reproduit sans permission; cependant, la mention suivante doit être utilisée : *Vivre sans fumée secondaire.*

Société canadienne du cancer, 2014.