



## 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 constituée de la fumée provenant d'une cigarette, d'une pipe ou d'un cigare allumés et de la fumée rejetée dans l'air par la personne qui fume. Cette fumée est nocive pour la santé du fumeur et des personnes qui l'entourent, notamment les enfants. Il existe des moyens de réduire les risques, par exemple en faisant de votre maison un lieu sans fumée.

### À quel point la fumée secondaire est-elle nocive?

La fumée secondaire est toxique. Elle contient plus de 7 000 produits chimiques dont plusieurs centaines sont toxiques et au moins 70 peuvent provoquer le cancer.

Il n'existe pas de niveau d'exposition sans risque à la fumée du tabac.

### Comment la fumée secondaire nuit-elle à votre santé?

Une exposition régulière à la fumée secondaire peut être nocive. Le risque et la gravité des dommages dépendent de la durée de l'exposition et de la quantité de fumée à laquelle vous êtes exposé.

Pour certaines personnes, même de faibles niveaux d'exposition peuvent causer des réactions physiques. Ces réactions comprennent l'accélération du rythme cardiaque, la diminution de l'apport d'oxygène au cœur et la constriction des vaisseaux sanguins, ce qui augmente la pression sanguine et oblige le cœur à travailler plus intensément.

À long terme, les personnes exposées à la fumée secondaire risquent davantage de souffrir :

- De problèmes respiratoires, comme une toux plus fréquente, une respiration sifflante, une pneumonie et de l'asthme
- D'une maladie cardiaque
- D'un accident vasculaire cérébral
- D'un cancer des sinus
- D'un cancer du poumon
- D'emphysème

Les femmes enceintes exposées à la fumée secondaire courent un risque accru de faire des fausses couches, d'accoucher prématurément et d'avoir des bébés avec un faible poids à la naissance.

### Comment la fumée secondaire nuit-elle aux bébés et aux enfants?

Les enfants courent un plus grand risque de tomber malades en raison de la fumée secondaire, car leurs poumons sont encore en plein développement.

La fumée secondaire nuit aux bébés et aux enfants. Par exemple :

- Les bébés qui respirent de la fumée secondaire ont plus de risques d'être victimes du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN). Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 46 Mort du nourrisson pendant son sommeil](#)
- Les enfants qui sont exposés à la fumée secondaire courent plus de risques de contracter une infection pulmonaire, comme une bronchite ou une pneumonie. En outre, ils souffrent davantage de toux chronique, de respiration sifflante et de difficultés respiratoires
- La fumée secondaire peut causer une accumulation de fluide dans l'oreille moyenne, ce qui peut provoquer une otite
- Les enfants exposés à la fumée secondaire sont plus susceptibles de devenir asthmatiques. Qui plus est, la fumée secondaire est nocive pour les enfants déjà atteints d'asthme et autres problèmes pulmonaires chroniques, parce qu'elle aggrave ces problèmes

### 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. Si vous fumez, essayez d'arrêter. Veuillez à ce que personne ne fume près de votre enfant.

Incitez les membres de votre famille et vos amis à créer un environnement sans fumée. Pour obtenir des conseils sur ce qu'il faut faire pour créer un environnement sans fumée dans la maison, consulter le site Web de Santé Canada à l'adresse [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/eviter-fumee-secondaire/eliminer-fumee-secondaire.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac/eviter-fumee-secondaire/eliminer-fumee-secondaire.html)

Les purificateurs d'air et les systèmes de ventilation ne peuvent éliminer tous les poisons, les toxines, les particules et les gaz présents dans la fumée secondaire. Cela signifie que vous y serez toujours exposé.

La fumée d'une cigarette peut persister dans une pièce pendant des heures, même si la fenêtre est ouverte. Un grand nombre de produits chimiques toxiques demeurent dans l'air et s'incrustent dans les tapis, les rideaux, les meubles et les vêtements. Les résidus du tabac, aussi nommés fumée tertiaire, sont particulièrement dangereux pour les enfants et les animaux domestiques. Les enfants ont tendance à ramper sur le sol et à porter à leur bouche des objets qui peuvent être contaminés avec des résidus de fumée tertiaire. Le seul moyen de les protéger de la fumée tertiaire est de faire de votre demeure un environnement sans fumée.

### Existe-t-il des lois pour se protéger contre l'exposition à la fumée secondaire?

Il est interdit de fumer ou de vapoter aux endroits suivants :

- Dans un véhicule à moteur en présence d'une personne de moins de 16 ans
- Dans les aires communes des immeubles d'appartements, des condos et des abribus
- Sur le terrain de l'école, en tout temps
- Dans une entrée ou à moins de 6 mètres d'une porte, d'une fenêtre ou de l'entrée d'air d'un bâtiment public ou d'un lieu de travail Les véhicules de travail sont considérés comme des lieux de travail et doivent être exempts de fumée de tabac et de vapotage

Votre communauté peut avoir des règles supplémentaires qui interdisent de fumer et de vapoter dans les parcs, les terrains de jeux et autres lieux publics; elle peut avoir des zones tampons aux dimensions supérieures à 6 mètres.

### Qu'en est-il du vapotage?

Des travaux de recherche ont déterminé que les aérosols secondaires (vapeur) ne sont pas sans danger. Les aérosols contiennent de la nicotine ainsi que des substances nocives comme des métaux lourds et des nitrosamines spécifiques au tabac. L'exposition aux aérosols secondaires peut mener à des crises d'asthme plus fréquentes et pourrait avoir des effets nocifs sur la santé qui sont inconnus pour le moment.

### Pour obtenir de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements, consultez :

- Santé Canada — Tabagisme, vapotage et tabac <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/tabagisme-et-tabac.html>

- Office of Housing and Construction Standards - Smoking in strata housing: [www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/housing-tenancy/strata-housing/operating-a-strata/bylaws-and-rules/non-smoking-bylaws) (en anglais seulement)
- Smoke Free Housing B.C. [www.smokefreehousingbc.ca](http://www.smokefreehousingbc.ca) (en anglais seulement)
- Tobacco and Vapour Products Control Act [www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451\\_01](http://www.bclaws.gov.bc.ca/civix/document/id/complete/statreg/96451_01) (en anglais seulement)

### Soutien pour l'abandon du tabagisme

Obtenir de l'aide peut faciliter l'abandon du tabagisme. Les personnes qui ont un plan et qui combinent la thérapie de remplacement de la nicotine avec un accompagnement professionnel obtiennent généralement plus de succès dans leur tentative d'abandon du tabagisme.

Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 30c Cesser de fumer](#).

- QuitNow — Aide gratuite pour arrêter de fumer, par téléphone, par message texte ou sur un site internet. Consultez <https://quitnow.ca> (en anglais seulement) ou appelez le 1-877-455-2233. Des services de traduction sont disponibles
- Le PharmaCare [BC Smoking Cessation Program \(le programme d'abandon du tabac de la C.-B.\)](#) :
  - Couvre 100 % du coût des produits de thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) (par exemple, des timbres transdermiques pour aider à gérer les rages)
  - Contribue au coût des médicaments spécifiques prescrits pour l'arrêt du tabac
  - Les résidents admissibles de la Colombie-Britannique peuvent obtenir une TRN directement auprès d'un pharmacien. Parlez des prescriptions de médicaments pour arrêter de fumer avec un médecin
- Régie de la santé des Premières Nations — Respecting Tobacco [www.fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/respecting-tobacco](http://www.fnha.ca/wellness/wellness-for-first-nations/wellness-streams/respecting-tobacco)

---

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) ou votre service de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., visitez [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) ou composez le 8 1 1 (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le 7 1 1. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.