



Rompres avec les habitudes

Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac

Fumée secondaire

- Fumée expirée par les fumeurs ou fumée provenant de produits qui brûlent du tabac.

Exposition :

- Toute personne qui ne fume pas directement, mais qui est exposée à la fumée, peu importe le type de produit du tabac, soit par contact direct avec la fumée ou par contact avec la fumée expirée.



Répercussions de la fumée secondaire :^{1,2}

PRÈS DE
1 000

décès par année attribuables au cancer du poumon et aux maladies cardiaques chez les non-fumeurs en raison de la fumée secondaire.

PLUS DE
7 000

produits chimiques dans la fumée secondaire, dont plusieurs sont toxiques et peuvent causer divers problèmes de santé, y compris des problèmes respiratoires, des maladies cardiaques et le cancer.



Les toxines

PEUVENT S'ACCROCHER aux tapis, aux rideaux, aux vêtements, à la nourriture et aux meubles.

Populations vulnérables :^{1,2}

- Nourrissons
- Enfants
- Adolescents
- Personnes enceintes
- Personnes ayant des problèmes de santé préexistants



Effets sur la santé des non-fumeurs :¹

- **Enfants** : risque accru d'asthme et d'infections respiratoires.
- **Adultes** : risque accru de maladies cardiovasculaires, de cancer du poumon, d'infections et de maladies respiratoires, y compris la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) et l'asthme.



- o La fumée secondaire augmente le risque de maladie coronarienne de 25 à 30 %³.
- o La fumée secondaire augmente le risque de développer une MPOC de deux à quatre fois.⁴



Prévention et protection :^{1,5}

- **Sensibilisation** : instruire les gens sur les dangers de la fumée.
- **Communication** : parler aux personnes qui fument, discuter l'option de fumer à l'extérieur de la maison ou de la voiture.
- **Ventilation** : si quelqu'un fume dans un espace fermé, aérez la pièce, ouvrez les fenêtres ou utilisez un ventilateur ou un purificateur d'air.
- **Évitez les espaces fumeurs** : séparez les espaces fumeurs et non-fumeurs à l'intérieur de la maison.

- **Appuyez l'arrêt du tabagisme** : aider quelqu'un à arrêter de fumer.



Références :

1. Health Canada. *Second-hand smoke* [internet]. 19 juillet 2024. Disponible à l'adresse : www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/health-effects-smoking-second-hand-smoke/about.html. Consulté le 4 octobre 2024.
2. Levesque J, Mischki T; Statistics Canada. *Exposure to tobacco smoke among Canadian nonsmokers based on questionnaire and biomonitoring data* [internet]. 17 février 2021. Disponible à l'adresse : www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2021002/article/00002-eng.htm. Consulté le 4 octobre 2024.
3. Institute of Medicine (US) Committee on Secondhand Smoke Exposure and Acute Coronary Events. *Secondhand smoke exposure and cardiovascular effects: making sense of the evidence* [internet]. Avril 2010. Disponible à l'adresse : www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK219560. Consulté le 10 octobre 2024.
4. Chen P, Li Y, Wu D et al. Secondhand smoke exposure and the risk of chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis. *Int J Chron Obstruct Pulmon Dis* 2023;18:1067-76. Disponible à l'adresse : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37309392>.
5. Smoke-Free Housing Ontario. *Take steps to reduce second-hand smoke* [internet]. 2024. Disponible à l'adresse : <https://smokefreehousingon.ca/taking-action/rentals/take-steps-to-reduce-second-hand-smoke>. Consulté le 4 octobre 2024.