

Tabagisme

Contexte

Le tabagisme est une menace réelle et importante pour la santé des adultes et des enfants. La fumée provenant de cigarettes, de cigares ou de pipes contient plus de 4 000 produits chimiques dont 50 au moins causent ou favorisent le cancer¹. De plus, le tabagisme est la cause primaire de 90 % des cas de maladie pulmonaire obstructive chronique (une maladie chronique caractérisée par l'essoufflement, la toux chronique et la production accrue de crachat). Les fumeurs sont également à risque de développer des maladies cardiovasculaires et d'autres maladies.

Les enfants méritent d'être protégés contre la fumée secondaire. La fumée secondaire provient d'une combinaison de la fumée qui se dégage du bout brûlant d'une cigarette, d'un cigare ou d'une pipe et de la fumée expirée et libérée dans l'air par la personne qui fume. En fait, la fumée secondaire contient une plus forte concentration de produits chimiques toxiques (goudron, nicotine, etc.) que la fumée inhalée par le fumeur.

Les enfants sont plus à risque de développer des problèmes de santé que les adultes parce qu'ils ingèrent plus d'air par rapport à leur poids corporel et que leur système immunitaire est moins développé. Ils sont plus exposés aux produits chimiques de la fumée de tabac simplement parce qu'ils sont plus proches du sol et donc plus susceptibles de jouer sur des surfaces recouvertes de fumée, ou de toucher ou porter à la bouche des articles imprégnés de fumée.

L'exposition régulière à la fumée secondaire accroît les risques suivants pour l'enfant : décès dû à la « mort subite du nourrisson » (MSN), infections plus fréquentes des voies respiratoires (toux et respiration sifflante, asthme, inflammation de l'oreille, bronchite, pneumonie), maladie cardiaque et résultats plus faibles en mathématiques et en lecture.

Fumer près d'une fenêtre ou d'une cheminée, ou encore utiliser un ventilateur ou un purificateur d'air n'éliminera pas la fumée secondaire. La fumée reste piégée dans les cheveux, la peau, les murs, les tissus, les tapis, les meubles et les jouets. Même après que le fumeur a éteint sa cigarette, son cigare ou sa pipe, les substances toxiques de la fumée peuvent se retrouver sur les surfaces environnantes – un effet appelé « fumée tertiaire » .

Ce que vous pouvez faire

- Ne permettez à personne de fumer dans les endroits ou locaux utilisés par des enfants.
- Appliquez une règle interdisant l'usage du tabac sur le terrain de la garderie.
- Au moment de l'inscription de votre enfant à la garderie (service de garde en milieu familial), exigez qu'on vous informe si toute personne habitant à la même adresse fume.
- Veillez à ce que tout employé de la garderie qui fume s'assure que ses vêtements ne sentent pas la fumée et, de préférence, les enlève à l'extérieur de la bâtisse (p. ex., le manteau qu'il/elle portait pendant qu'il/elle fumait) avant d'aller s'occuper des enfants.
Nota : Le fait de fumer dans une pièce fermée ou une voiture augmente de façon importante la concentration de substances chimiques nocives qui restent incrustées dans les vêtements!
- Lorsque vous partez en promenade ou en excursion avec les enfants, évitez les endroits ou les événements publics où les gens fument ou ont l'habitude de fumer.
- Donnez l'exemple. Les enfants apprennent de ce qu'ils voient; fumer devant eux peut augmenter le risque qu'ils fument à leur tour. Par conséquent, si vous devez fumer, évitez de le faire en présence des enfants.

- Offrez aux employés qui fument des informations sur le renoncement au tabac ou songez à leur offrir des incitatifs afin de les aider à renoncer au tabagisme.
- Faites la promotion des maisons et des véhicules sans fumée auprès des parents.

Outils de désaccoutumance au tabac

Santé Canada. *Sur la voie de la réussite – Guide pour devenir un non-fumeur.* <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/pubs/tobac-tabac/orq-svr/index-fra.php>

Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick. *Cesser de fumer.*
http://www.poumon.ca/protect-protegez/tobacco-tabagisme/quitting-cesser/how-comment_f.php

La Coalition anti-tabac du Nouveau-Brunswick. <http://www.nbatc.ca/fr/accueil.shtml>

Téléassistance pour fumeurs : 1-877-513-5333

¹ Association pulmonaire du Nouveau-Brunswick : *Smoking and Tobacco.*
<http://www.nb.lung.ca/html/Programs/Smoking/index.htm>