



Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée

Un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire



Santé
Canada

Health
Canada

Canada 

Santé Canada est le ministère fédéral responsable d'aider les Canadiennes et les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé. Santé Canada s'est engagé à améliorer la vie de tous les Canadiens et à faire du Canada l'un des pays où les gens sont le plus en santé au monde, comme en témoignent la longévité, les habitudes de vie et l'utilisation efficace du système de soins de santé financé par l'État.

Also available in English under the title:

Make Your Home and Car Smoke-Free: A Guide to Protecting Your Family From Second-Hand Smoke

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Publications Santé Canada

Indice de l'adresse 0900C2

Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Tél. : 613-957-2991

Sans frais : 1-866-225-0709

Télééc. : 613-941-5366

ATS : 1-800-465-7735

Courriel : hc.publications-publications.sc@canada.ca

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2021

Date de publication : janvier 2021

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

IMPRIMÉ Cat. : H149-4/1-2021F
 ISBN : 978-0-660-37065-1

PDF Cat. : H149-4/1-2021F-PDF
 ISBN : 978-0-660-37064-4

Pub. : 200342

À l'intérieur

- 01 Avant-propos
- 02 Introduction
- 05 La vérité sur la fumée secondaire
- 20 Autres avantages d'une maison et d'une voiture sans fumée
- 23 Travailler en famille à faire de sa maison et de sa voiture des environnements sans fumée
- 31 Situations réelles – Comment composer avec les difficultés
- 38 Vous êtes bien parti! Que pouvez-vous faire d'autre?
- 39 Cesser de fumer







Avant-propos

Le présent guide vise à aider les familles à réduire les risques liés à la fumée secondaire dans leur maison et leur voiture. Si vous fumez, vous avez peut-être entendu dire que la fumée secondaire est nocive pour votre famille, mais il est possible que vous ne soyez pas au courant de l'étendue des dommages qu'elle peut causer. Ce guide vous donnera des conseils pratiques quant à ce que vous pouvez faire pour éliminer les méfaits de la fumée secondaire dans votre maison et votre voiture. Nous espérons qu'il vous permettra de prendre connaissance de certains aspects auxquels vous n'auriez pas pensé et qu'il vous aidera à parler du tabagisme avec votre famille ainsi qu'à établir un plan afin de faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée, ce qui contribuera à améliorer la santé globale de votre famille et la vôtre.

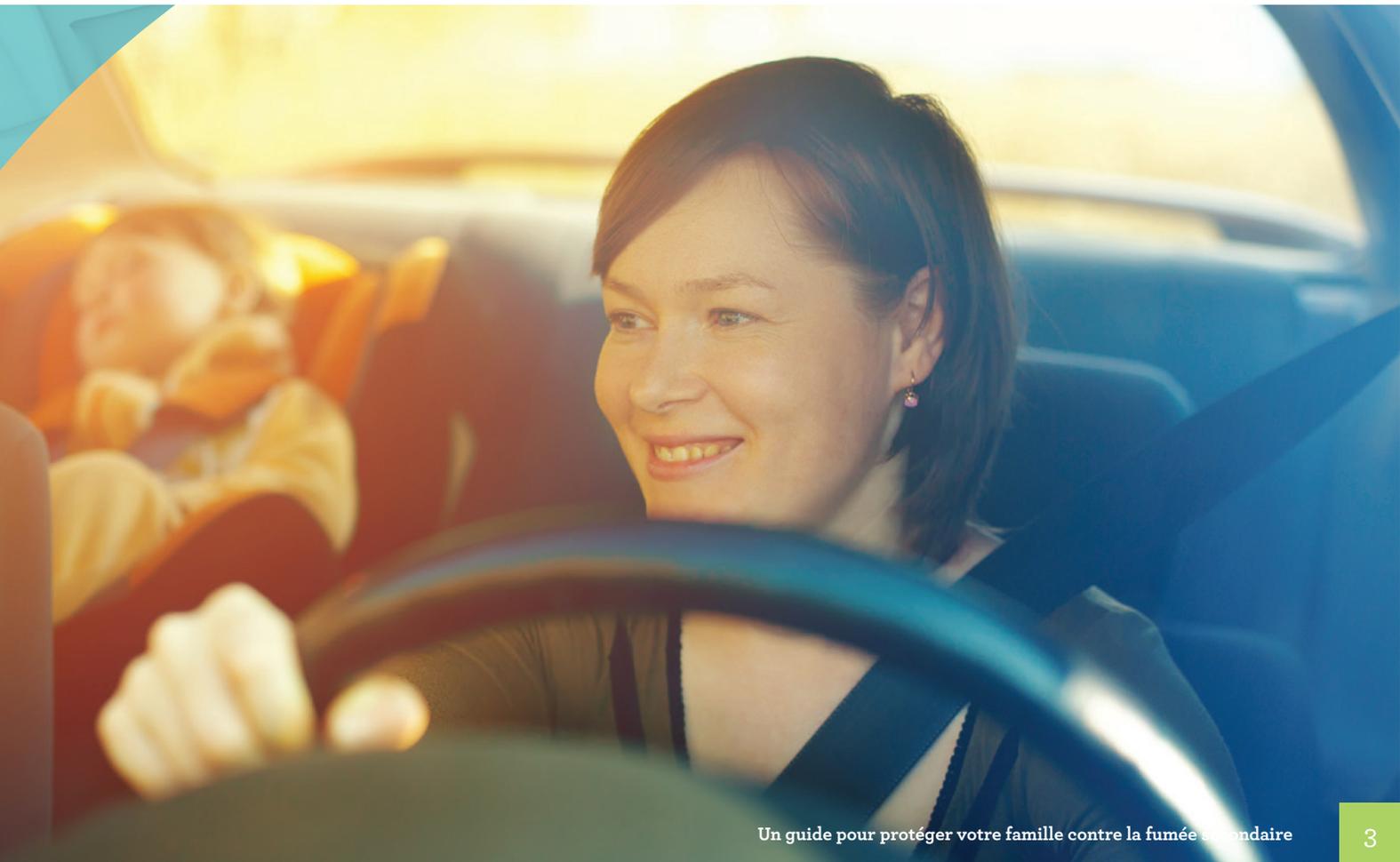
Introduction

Au Canada, un foyer sur onze (9 %) compte au moins un fumeur régulier qui fume à l'intérieur chaque jour ou presque chaque jour. Parmi les foyers où il est permis de fumer à l'intérieur ou qui compte une personne qui fume régulièrement à l'intérieur, moins de la moitié (42 %) établissent des restrictions concernant l'usage du tabac à l'intérieur, comme restreindre celui-ci à une pièce précise. Il est même toujours permis de fumer à l'intérieur dans un seizième (6 %) des foyers qui ne comptent pas de fumeur régulier. En outre, plus d'un Canadien sur six (18 %) a indiqué avoir été exposé à de la fumée secondaire dans une voiture ou un autre véhicule au cours du dernier mois. L'exposition à la fumée secondaire constitue un danger grave pour la santé publique, et la mise en place d'environnements sans fumée est la façon la plus efficace de réduire cette exposition.

En 2012, 3 % des enfants canadiens de moins de 12 ans et 6 % des enfants et des jeunes de 12 à 17 ans étaient exposés à la maison à de la fumée secondaire de cigarettes, de cigares ou de pipes. Bien que ce nombre diminue, des enfants continuent d'être exposés de façon régulière à de la fumée secondaire à la maison, et ce problème demeure important.

Saviez-vous que les fumeurs quotidiens fument en moyenne 15 cigarettes par jour? Cela signifie que si un fumeur habitant avec un enfant fume chaque jour environ la moitié de ses cigarettes à la maison, l'enfant sera exposé à la fumée de plus de 2 700 cigarettes en moyenne par année.

Que vous indiquent ces statistiques? Tout d'abord que vous n'êtes pas seul. Partout au Canada, d'autres familles sont aux prises avec le problème de la fumée secondaire et cherchent des façons de protéger leurs enfants de ses effets néfastes. Le présent guide a été élaboré dans le but de fournir aux familles l'information dont elles ont besoin pour faire de leurs maisons et leurs voitures des endroits sans fumée.





La vérité sur la fumée secondaire

La fumée secondaire se compose de la fumée provenant directement d'un produit du tabac en combustion et de fumée expirée par un fumeur.

Le saviez-vous?

- » Il n'existe pas de niveau sécuritaire d'exposition à la fumée secondaire. Celle-ci est dangereuse pour tous, et plus particulièrement pour les enfants.
- » La fumée secondaire a été reconnue comme une substance qui cause le cancer.
- » La fumée secondaire contient plus de 7 000 produits chimiques, et plus de 70 d'entre eux sont reconnus pour causer, déclencher ou favoriser le cancer. On les appelle « substances cancérigènes ».
- » Les substances toxiques et cancérigènes se trouvant dans la fumée secondaire comprennent l'arsenic, le monoxyde de carbone, l'ammoniaque, le formaldéhyde, le cyanure et le benzène, pour n'en nommer que quelques-uns.
- » La nicotine ainsi que les produits chimiques toxiques et cancérigènes présents dans la fumée du tabac sont inhalés lorsqu'on respire la fumée secondaire et atteignent chaque organe du corps.
- » La plus grande partie de la fumée produite par une cigarette n'est pas inhalée par le fumeur, mais se propage dans l'air environnant. Par conséquent, la plus grande partie de la nicotine et du goudron d'une cigarette allumée se propage dans l'air sous forme de fumée secondaire.
- » La concentration de nombreux produits chimiques toxiques et cancérigènes peut être plus élevée dans la fumée secondaire que dans la fumée inhalée par le fumeur.

-
- » Fumer dans un espace clos, comme une voiture, augmente grandement la concentration des produits chimiques provenant de la fumée secondaire.
 - » Toutes les formes de fumée sont néfastes. De nombreuses substances toxiques se forment durant la combustion. Ainsi, bon nombre de ceux qui se forment lorsque le tabac brûle se forment aussi lors de la combustion d'autres plantes.

7 000

*La fumée secondaire
contient plus de 7 000
produits chimiques.*



Effets de la fumée secondaire sur la santé

Il n'y a pas de niveau d'exposition sûr dans le cas de la fumée secondaire. Elle peut avoir des effets divers sur la santé des membres de votre famille selon leur âge ou leur état de santé.

La fumée secondaire est dommageable pour tous, mais elle est particulièrement dangereuse pour les nourrissons et les enfants, parce que leurs poumons ne sont pas complètement formés. Les bébés et les jeunes enfants respirent plus rapidement et inhalent davantage de produits chimiques nocifs que les adultes proportionnellement à leur poids corporel. De plus, des données probantes indiquent que la fumée du tabac affaiblit le système immunitaire des enfants, limitant ainsi leur capacité à combattre la maladie. Selon une étude, le nombre de jours d'absence à l'école en raison de problèmes de santé est beaucoup plus élevé chez les enfants qui vivent avec une personne qui fume chaque jour à l'intérieur que chez ceux qui vivent dans un foyer sans fumée.

Avant la naissance ...

La fumée secondaire est extrêmement nocive pour les enfants à naître.

- » La nicotine se trouvant dans le sang d'une femme enceinte qui fume ou qui est exposée à la fumée secondaire peut traverser la barrière placentaire et réduire le débit sanguin vers le bébé. Le cœur, les poumons, le système digestif et le système nerveux central du bébé peuvent être affectés.
- » Le monoxyde de carbone que contient la fumée de cigarette peut nuire à la croissance de l'enfant à naître et entraîner un poids insuffisant à la naissance.
- » L'exposition à la nicotine avant la naissance peut endommager le pancréas du bébé et accroître les risques de diabète et d'obésité durant l'enfance et l'âge adulte.
- » L'exposition de la mère à la fumée secondaire peut augmenter le risque d'accouchement d'un mort-né ou de malformations physiques chez le nouveau-né (malformations congénitales).
- » L'exposition de la mère à la fumée secondaire durant la grossesse peut augmenter le risque de leucémie, de lymphome et de tumeur cérébrale chez l'enfant.



Après la naissance ...

Les enfants n'exercent pas autant de contrôle sur leur environnement que les adultes. Les bébés et les jeunes enfants ne peuvent se plaindre de la fumée, et les enfants plus âgés peuvent hésiter à le faire. C'est malheureux, parce que les effets nocifs de la fumée secondaire sur la santé sont beaucoup plus importants chez les nourrissons et les enfants.

- » Les bébés qui inspirent de la fumée secondaire courent un risque plus grand de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN), souvent appelé « mort au berceau » .
- » Les bébés et les enfants exposés à la fumée secondaire souffrent plus souvent de problèmes des voies respiratoires inférieures, comme la toux, la pneumonie, la bronchite et le croup.
- » Les enfants exposés à la fumée secondaire sont plus susceptibles de développer de l'asthme, et les crises d'asthme peuvent être plus fréquentes et graves chez les enfants asthmatiques qui sont exposés à la fumée secondaire.
- » La fumée secondaire augmente le risque d'infection de l'oreille chez les enfants.

Les adultes sont aussi touchés!

Les adultes non-fumeurs qui vivent avec des fumeurs subissent aussi les effets nocifs de la fumée secondaire.

- » Si vous êtes non-fumeur et en santé, l'exposition à la fumée secondaire peut augmenter vos risques de développer un cancer du poumon, une maladie cardiaque ou des problèmes respiratoires.
- » L'exposition à la fumée secondaire cause des dommages immédiats et importants au système cardiovasculaire.
- » La fumée secondaire endommage le muscle cardiaque et les vaisseaux sanguins.
- » La fumée secondaire peut causer la formation de caillots sanguins pouvant entraîner des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.

L'exposition à la fumée secondaire augmente les risques :

- » d'irritation nasale et de cancer des sinus;
- » d'accident vasculaire cérébral;
- » de symptômes respiratoires aigus (toux, respiration bruyante, serremments à la poitrine et difficulté respiratoire), tant chez les personnes en santé que chez les asthmatiques;
- » de maladie coronarienne;
- » d'asthme apparaissant à l'âge adulte;
- » de maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) (maladie respiratoire qui comprend la bronchite chronique et l'emphysème).





La fumée secondaire et vos animaux de compagnie

Bien que peu d'études aient été réalisées sur les effets de la fumée secondaire sur les animaux de compagnie, il a été démontré qu'elle peut causer la leucémie et le cancer de la bouche chez les chats, et que les chiens qui vivent dans des maisons où l'on fume risquent davantage de développer un cancer du poumon. De plus, vos amis poilus ne font pas qu'inhaler la fumée; des particules de fumée sont aussi emprisonnées dans leur pelage et absorbées lorsqu'ils se lèchent pour faire leur toilette.

96%

« Presque tous les Canadiens de 15 ans et plus (96 %) ont affirmé qu'il devrait être interdit de fumer en tout temps dans une voiture ou un véhicule lorsqu'un enfant ou un jeune de moins de 18 ans s'y trouve. »





La vérité sur la propagation de la fumée secondaire dans votre maison et votre voiture

En raison des interdictions de fumer en milieu de travail ainsi que dans les restaurants, les bars et les lieux publics, c'est à la maison de nos jours que les personnes sont le plus exposées à la fumée secondaire.

Le nombre de Canadiens exposés à de la fumée secondaire dans des véhicules a diminué depuis 2003. Toutefois, environ le tiers (30 %) des jeunes de 12 à 19 ans sont exposés à de la fumée secondaire dans des véhicules ou des lieux publics.

Dans une voiture, la fumée secondaire est plus concentrée, une voiture étant un lieu clos et restreint. Les concentrations de fumée secondaire à l'intérieur des véhicules dépassent les valeurs guides internationales pour la qualité de l'air intérieur, ce qui constitue un risque important pour la santé.

Beaucoup de gens sont mal informés sur les façons de protéger leur famille contre la fumée secondaire. Les mythes suivants vous disent quelque chose?

MYTHE N° 1 : Si je fume dans une autre pièce, je ne cause de tort à personne.

LA VÉRITÉ : La fumée secondaire est en suspension dans l'air et se répand d'une pièce à une autre, même si la porte de la pièce où l'on fume est fermée. De plus, les produits chimiques toxiques de la fumée secondaire adhèrent aux tapis, aux rideaux, aux vêtements, aux aliments, aux meubles et à d'autres matériaux de la maison et y demeurent longtemps après qu'une personne y ait fumé. La seule façon de protéger les non-fumeurs de l'exposition à la fumée secondaire à l'intérieur est d'y éliminer complètement l'usage du tabac.

MYTHE N° 2 : Si j'ouvre une fenêtre ou que j'allume un ventilateur dans la maison ou la voiture, je peux éliminer la fumée secondaire.

LA VÉRITÉ : Vous pensez peut-être qu'en ouvrant une fenêtre ou en allumant un ventilateur vous éliminez la fumée d'une pièce ou de la voiture, mais ce n'est pas le cas. En effet, de vastes études ont montré qu'aucun niveau ou type de ventilation ne peut éliminer les effets nocifs de la fumée secondaire. De plus, le fait d'ouvrir une fenêtre de la voiture ou de la pièce peut repousser la fumée à l'intérieur.





MYTHE N° 3 : Si je fume pendant que mes enfants ne sont pas à la maison ou dans la voiture, ça ne peut pas être nocif pour eux.

LA VÉRITÉ : Beaucoup de parents pensent qu'il est acceptable de fumer dans leur maison ou leur voiture lorsque leurs enfants ne sont pas à proximité. Ce qu'ils ne savent peut-être pas, c'est que la fumée secondaire perdure longtemps après qu'une cigarette soit éteinte. En effet, des chercheurs ont découvert que la fumée secondaire peut se loger dans la poussière et les surfaces contaminées, même si la cigarette a été fumée plusieurs jours, semaines ou mois auparavant. Comme les enfants rampent sur le tapis, s'allongent sur le plancher et le canapé ou mettent des objets dans leur bouche, ils sont davantage exposés que les adultes aux résidus de fumée secondaire se trouvant sur les surfaces.

MYTHE N° 4 : Si j'utilise un assainisseur d'air ou un filtre à air, ma fumée secondaire ne fera de tort à personne.

LA VÉRITÉ : Les assainisseurs d'air ne font que masquer l'odeur de la fumée, sans en réduire les méfaits d'aucune façon. La vérité est que même les filtres à air (purificateurs d'air) ont peu d'effets. La fumée secondaire est composée de particules et de gaz. La plupart des filtres à air sont conçus pour éliminer les grosses particules dans l'air, mais ils n'éliminent pas les fines particules et les gaz contenus dans la fumée secondaire. Les purificateurs d'air courants ne permettent pas d'éliminer l'ensemble des poisons, toxines, gaz et particules qu'elle contient. Il n'est pas possible de contrôler l'exposition à la fumée secondaire par l'épuration ou l'échange d'air.

MYTHE N° 5 : Si je fume à l'extérieur, je ne cause de tort à personne.

LA VÉRITÉ : Ne pas fumer à l'intérieur tout en continuant de fumer à l'extérieur peut quand même affecter les autres. Bien que cette pratique réduise l'exposition des autres à la fumée secondaire, elle ne les protège pas complètement, surtout s'il s'agit de nourrissons et d'enfants, en raison des résidus et toxines de la fumée de tabac qui peuvent être transportés à l'intérieur par les vêtements, la peau et les cheveux. De plus, si vous fumez à l'extérieur, il est important de le faire à plusieurs mètres des portes, des fenêtres ou des événements afin d'éviter que la fumée pénètre à l'intérieur. Vous devriez également vous tenir à plusieurs mètres des autres lorsque vous fumez à l'extérieur, car même dans ce cas, l'exposition à la fumée secondaire peut être nocive pour les personnes qui se trouvent à proximité.

Autres avantages d'une maison et d'une voiture sans fumée

En plus des avantages évidents pour la santé, il y a beaucoup d'autres raisons pour lesquelles vous devriez faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée.

- » Vous serez un meilleur modèle de santé pour vos enfants. Les enfants qui sont exposés à l'habitude de fumer de leurs parents courent un plus grand risque de devenir eux-mêmes fumeurs.
- » Fumer en présence des jeunes et de jeunes adultes contribue à l'acceptabilité du tabagisme. Les adolescents et les jeunes adultes sont très sensibles aux influences sociales et du milieu liées à l'usage du tabac. Le fait de voir d'autres personnes fumer peut les amener à commencer à fumer eux aussi et leur donner l'impression que cette habitude est acceptable.
- » En ne fumant pas à la maison « ni dans votre voiture » vous réduirez votre consommation de cigarettes, et cela pourrait même vous aider à cesser de fumer définitivement.
- » Vous réduirez les risques d'incendie à la maison.
- » Vous économiserez temps, argent et énergie, car vous n'aurez pas besoin de nettoyer vos rideaux, vos murs, vos fenêtres et vos miroirs ni de repeindre vos murs et plafonds aussi souvent.
- » La valeur de revente de votre maison et de votre voiture sera probablement plus élevée.
- » Vous éviterez les marques de brûlure de cigarette sur le revêtement des sièges de votre voiture ou sur les tapis et les meubles de votre maison.
- » L'air de votre maison et de votre voiture sera de bien meilleure qualité.
- » Vous serez moins distrait pendant que vous conduisez, et ainsi, risquerez moins de commettre des infractions et de causer des accidents.
- » Votre voiture sera plus propre et vous n'aurez plus à vider le cendrier.



*Plusieurs provinces et territoires du Canada ont déjà adopté des lois **interdisant de fumer dans les véhicules lorsque des enfants s’y trouvent**. Selon la province ou le territoire, la loi vise les enfants et les jeunes jusqu’à l’âge de 16 à 19 ans. Vérifiez auprès du ministère de la Santé de votre province ou territoire pour savoir si une telle loi a été adoptée dans votre région.*



Travailler en famille à faire de sa maison et de sa voiture des environnements sans fumée

La meilleure façon de protéger votre famille contre la fumée secondaire est de ne pas fumer. Si vous fumez et que vous n'êtes pas prêt à arrêter, vous devriez vous abstenir de fumer dans la maison ou la voiture. Une fois que vous aurez pris la décision de faire de ces lieux des environnements sans fumée, il sera beaucoup plus facile d'atteindre votre objectif si vous faites participer toute la famille. Vous devrez établir un plan solide par étape et le respecter, même si vos enfants ne sont pas près de vous. Le présent guide vous facilitera la tâche.

Votre famille est unique. Faire de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée sera un projet continu. Si vous voulez atteindre votre objectif en famille, vous devrez parler tout en sachant écouter. Tout le monde devra collaborer. Avant tout, soyez prêt à relever les défis qui se présenteront.

Étapes de la planification d'une maison et d'une voiture sans fumée :

ÉTAPE 1 : Tenir une réunion de famille

La première étape est de convoquer une réunion familiale pour discuter de la façon de faire de votre maison et de votre voiture des milieux sans fumée. Vous pourrez ainsi parler ouvertement des mesures que vous prendrez ensemble. Avant la rencontre, vous voudrez peut-être en discuter avec chacun des membres de la famille séparément. Montrez-leur ce guide et demandez-leur ce qu'ils pensent du fait d'avoir une maison et une voiture sans fumée. Vous serez ainsi mieux préparé si un problème survient. Si vous fumez, soyez prêt à être honnête avec votre famille au sujet des effets nocifs du tabagisme et de la fumée secondaire sur la santé. Dites-leur ce que vous êtes disposé à faire. Pendant la réunion, obtenez l'avis de chacun, même de ceux qui pourraient être en désaccord avec la décision.





ÉTAPE 2 : Énumérer les raisons pour votre famille d'avoir une maison et une voiture sans fumée

Au cours de cette étape, il est important que tout le monde puisse exprimer ce qu'il ressent au sujet de faire de votre maison et de votre voiture des endroits sans fumée. Écrivez les cinq principales raisons pour lesquelles les membres de votre famille souhaitent avoir une maison et une voiture sans fumée. Rappelez-vous qu'il peut s'agir d'un sujet épineux pour les fumeurs, même ceux qui essaient de diminuer leur consommation ou de cesser définitivement. S'ils s'opposent à l'idée, parlez-en en famille. Écoutez les raisons pour lesquelles ils s'opposent et montrez-leur les faits exposés dans le présent guide sur les dangers de la fumée secondaire. Rappelez-leur que de vivre dans un milieu sans fumée peut augmenter leurs chances de réussir à cesser de fumer. Encouragez-les, mais restez ferme quant au droit de la famille de vivre dans une maison sans fumée. Dites-leur à quel point vous appréciez leur geste et offrez de les aider de quelque manière que ce soit.

Étape 3 : Fixer une date et prendre l'engagement en famille de vivre sans fumée

Une bonne façon d'obtenir la collaboration de tous est de préparer un engagement familial écrit. Tout le monde (fumeurs et non-fumeurs, parents et enfants) doit pouvoir y contribuer. Vous pouvez faire participer les enfants en leur demandant de faire une illustration, ou encore ajouter une photo de famille pour vous rappeler la raison pour laquelle vous avez décidé de faire de votre maison et de votre voiture des milieux sans fumée, et qu'il s'agit d'un objectif familial.

Votre engagement pourrait ressembler à ceci :

Notre famille croit que tout le monde a le droit de respirer de l'air pur et frais.

En date du (date), il est interdit de fumer dans notre maison et notre voiture.

Il est important de fixer une date. Évitez de trop repousser le moment après la réunion.



ÉTAPE 4 : Passer à l'action!

Il ne suffit pas d'en parler et de planifier. Il faut agir. Lorsque votre famille aura pris conscience des difficultés, écrit son engagement et fixé une date, il sera temps de passer à l'action. Voici quelques mesures précises que votre famille peut prendre :

À LA MAISON :

- » Prenez soin d'informer tous les membres de la famille, de même que les visiteurs, qu'ils doivent aller à l'extérieur pour fumer, loin des entrées, des événements et des fenêtres.
- » Placez un écriteau sur la porte principale et sur le réfrigérateur pour faire savoir aux gens qu'il est interdit de fumer dans la maison.
- » Enlevez tous les cendriers, même ceux qui sont décoratifs.
- » Affichez votre engagement à vivre sans fumée sur votre réfrigérateur ou sur un tableau d'affichage.
- » Assurez-vous que les personnes qui prennent soin de vos enfants, y compris les gardiens et gardiennes, ne fument pas près d'eux.
- » Laissez un exemplaire du présent guide dans un endroit à la vue de tous.

DANS LA VOITURE :

- » Affichez un signe d'interdiction de fumer dans la fenêtre de votre voiture et n'autorisez personne à fumer à bord.
- » Procédez à un nettoyage complet de votre voiture, y compris les tapis et les sièges. Il est très difficile d'enlever toute trace de tabagisme, mais un bon nettoyage aidera.
- » Débarrassez-vous du cendrier de votre voiture. Si c'est impossible, nettoyez-le et mettez-y votre petite monnaie ou du pot-pourri.

ÉTAPE 5 : Célébrer!

Vous avez réussi! Votre maison et votre voiture sont sans fumée. Il est maintenant temps de célébrer. Voyez-y une occasion spéciale. Pensez à ce que vous aimeriez faire pour souligner l'événement et choisissez une activité qui plaira à tous.

Accordez une attention particulière aux membres de la famille qui ont pu trouver le changement plus difficile... les fumeurs. Ils méritent une récompense spéciale!

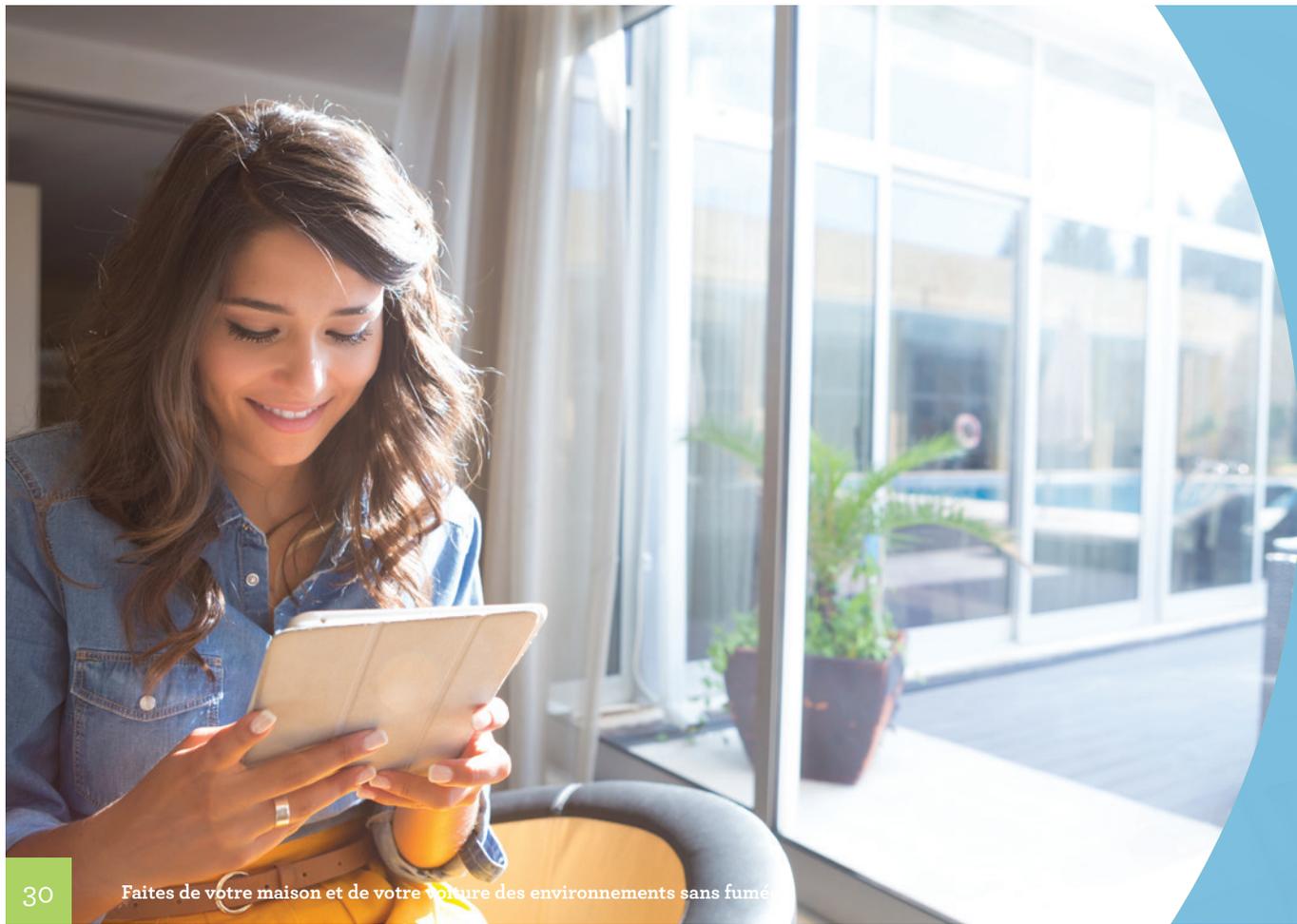


ÉTAPE 6 : Faire face aux rechutes

Il n'est pas toujours facile de maintenir l'interdiction de fumer à la maison et dans la voiture. Il est conseillé de tenir une réunion de suivi pour voir comment vont les choses.

Si vous avez besoin d'aide pour rester sur la bonne voie, le service de santé publique de votre région devrait être en mesure de vous diriger vers d'autres ressources et organismes de votre communauté qui peuvent vous aider.

Si la décision de vivre dans un environnement sans fumée provoque des conflits importants, vous pouvez consulter un conseiller familial.



Situations réelles – Comment composer avec les difficultés

Votre famille aura besoin de discuter des difficultés à maintenir un environnement sans fumée et de la façon de gérer ces difficultés. Il peut être utile de noter ces difficultés. Si vous comprenez les sentiments de chacun et que vous êtes prêt à faire face aux problèmes qui pourraient survenir, il sera plus facile pour vous de maintenir votre engagement à faire de votre maison et de votre voiture des milieux sans fumée.

Voici certains défis que vous pourriez avoir à relever et comment vous pourriez vous y prendre :

Vous avez de jeunes enfants qui ne peuvent être laissés sans surveillance.

Il est important de ne pas laisser de jeunes enfants seuls lorsque vous sortez fumer. Vous devriez demander à un voisin ou à l'un de vos enfants plus âgés de les surveiller pendant ce temps. Le fait de réduire le nombre de cigarettes consommées et la fréquence à laquelle vous fumez peut aussi vous aider à garder votre maison sans fumée. Pendant les périodes difficiles, trouvez des façons de composer avec le besoin de fumer, par exemple, en prenant des bonbons à la menthe ou en mâchant de la gomme, à la nicotine par exemple.

REMARQUE : D'après le Conseil canadien de la sécurité, l'âge auquel un enfant peut légalement rester seul à la maison varie entre 10 et 12 ans, selon la province.

**Vous devez prendre soin d'un enfant malade.
Vous êtes stressé et fatigué, et vous n'êtes
pas en mesure de l'amener à l'extérieur
avec vous pour que vous puissiez fumer.**

De telles situations mettront à rude épreuve votre résolution de faire de votre maison un milieu sans fumée. Lorsque vous êtes confronté à ces situations, rappelez-vous les raisons qui ont motivé votre choix. La santé de votre enfant est probablement la principale raison pour laquelle vous avez choisi de ne pas fumer à l'intérieur. Lorsqu'un enfant est malade, il est encore plus important de maintenir cette décision. Rappelez-vous que celui-ci se remettra probablement plus rapidement si vous ne fumez pas dans la maison. Pour vous aider à maîtriser vos envies de fumer, vous pouvez prendre un produit de remplacement de la nicotine. Trouvez des moyens plus sains de gérer le stress, comme respirer profondément, écouter de la musique douce, lire un bon livre, faire du yoga, faire des exercices de relaxation ou aller marcher.





Des amis fumeurs viennent passer la fin de semaine chez vous.

L'idée de demander à des amis ou à des membres de la famille de ne pas fumer à l'intérieur peut vous mettre mal à l'aise. N'oubliez pas que de nos jours, la plupart des gens s'attendent à ne pas pouvoir fumer à l'intérieur et que la plupart des fumeurs ont l'habitude de ne pas le faire lorsqu'ils sont en compagnie d'autres personnes. Vous devriez informer à l'avance les visiteurs de votre décision de faire de votre demeure un endroit sans fumée. Dites-leur qu'ils peuvent fumer à l'extérieur, en veillant à s'éloigner de la maison et des membres de la famille. La santé de ces derniers en dépend.

Un membre adulte de la famille insiste pour fumer à l'intérieur et, après maintes discussions, vous n'arrivez toujours pas à le dissuader de le faire.

Si un membre de la famille insiste pour fumer à l'intérieur, discutez-en ouvertement avec lui. Vous pouvez solliciter l'appui d'autres membres de la famille ou d'amis. Votre médecin de famille ou votre conseiller familial pourrait aussi vous aider. Expliquez-lui à quel point il est important que toute la famille soit protégée contre les effets de la fumée secondaire. Rassurez-le en lui rappelant que vous êtes là pour lui et que vous ne le jugez pas.

Si le fumeur semble inébranlable, il peut être nécessaire d'établir une période de transition, en gardant à l'esprit que le seul moyen de protéger votre famille contre la fumée secondaire est d'interdire le tabagisme dans la maison et dans la voiture. Convenez d'un endroit et du moment où il pourra fumer. Précisez qu'il s'agit d'une mesure temporaire et entendez-vous sur une date à partir de laquelle il sera interdit de fumer dans toute la maison et dans la voiture.

Si la personne est contrariée de devoir aller à l'extérieur pour fumer, rappelez-lui les cinq principales raisons ayant motivé votre décision de vivre dans un environnement sans fumée ou encouragez-la à cesser de fumer. Pour obtenir plus d'information sur le sujet, consultez la dernière page du présent guide.



Votre enfant se fâche contre vous lorsqu'il vous voit fumer dans la maison ou dans la voiture.

De nos jours, les parents ont tendance à être disposés à discuter avec leurs enfants. Cette ouverture d'esprit encourage les enfants à exprimer le fond de leur pensée. Les conversations les plus efficaces entre un parent et son enfant ont parfois lieu dans des situations où ils sont contraints d'être honnêtes l'un envers l'autre. Si vous êtes en colère contre votre enfant parce qu'il défie votre autorité, tentez de rester calme. Prenez de grandes respirations et rappelez-vous que vous avez reconnu que vos enfants ont le droit de vivre dans une maison et une voiture sans fumée, et que votre enfant tente tout simplement d'affirmer ce droit. Profitez de l'occasion pour lui dire que le tabagisme crée une dépendance et que le seul moyen d'y échapper est de ne jamais commencer à fumer.





Vous utilisez chaque jour votre voiture pour vous rendre au travail et déposer les enfants à la garderie. Vous avez de la difficulté à tenir votre résolution de ne pas fumer dans la voiture, surtout en fin de journée.

Comme la plupart des Canadiens, vous ne pouvez probablement pas fumer au travail. Étant donné que votre voiture est un prolongement direct de votre domicile, vous devriez y appliquer les mêmes règles. Plutôt que de fumer dans votre voiture, essayez de partir un peu plus tôt le matin pour avoir le temps de fumer une cigarette à l'extérieur avant d'aller travailler. Après le travail, prenez quelques minutes pour fumer avant de monter à bord de votre véhicule ou utilisez un produit de remplacement de la nicotine pour refréner votre envie.

Vous êtes bien parti! Que pouvez-vous faire d'autre?

Après avoir fait de votre maison et de votre voiture des milieux sans fumée, vous voudrez peut-être aller plus loin. Voici quelques suggestions pour continuer sur votre lancée :

En parler!

Informez vos amis, les membres de votre famille et vos voisins de votre décision d'avoir une maison et une voiture sans fumée. Discutez en toute honnêteté des défis à relever et offrez-leur votre appui s'ils souhaitent suivre votre exemple.

Continuer d'en parler!

Continuez d'en parler en famille. Si vous n'avez pas l'intention de revenir sur votre décision, vous devez poursuivre le dialogue. Parlez à vos enfants du tabagisme et de ses effets nocifs. Parlez-leur des difficultés que vous éprouvez et acceptez l'aide qu'ils vous proposent.

Cesser de fumer

Maintenant que votre maison et votre voiture sont sans fumée, vous trouverez peut-être que le moment est idéal pour cesser de fumer. Vous verrez que les éléments déclencheurs sont moins nombreux dans un environnement sans fumée et qu'il pourrait être beaucoup plus facile d'arrêter.

Discutez avec un professionnel de la santé des options pour vous aider. Vous pouvez aussi appeler la ligne pancanadienne sans frais d'aide au renoncement au **1-866-JARRETE (1-866-527-7383)**, ou consulter le site www.vivezsansfume.gc.ca/abandon. Pour obtenir un exemplaire du guide de Santé Canada pour cesser de fumer, *Sur la voie de la réussite*, consultez canada.ca/tabac.



