



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

INFORMATIONS POUR LES JEUNES

Un guide pour protéger ta famille
contre la fumée secondaire

Introduction

Es-tu préoccupé par un de tes parents qui fume dans la maison ou la voiture de ta famille? Le présent guide vise à t'aider à te débarrasser de la fumée secondaire dans la maison et la voiture familiale et à te donner des conseils pour rallier ta famille à la cause.

Que devrais-je dire? Mes parents vont-ils se fâcher? J'aimerais tellement qu'ils cessent de fumer. Pourquoi fument-ils en ma présence?

Fumer est plus qu'une simple habitude, c'est une puissante dépendance. Autrement dit, il est très difficile de cesser de fumer et même si tes parents aimeraient probablement arrêter, ils ont peut-être beaucoup de difficulté à y arriver.

Si tes parents ne sont pas prêts à arrêter de fumer, la meilleure chose que vous puissiez faire est de travailler ensemble pour que votre maison et la voiture familiale deviennent des milieux sans fumée.

Conseils pour lancer la discussion

- » Sois honnête et ouvert avec ta famille en exprimant comment la fumée secondaire te fait sentir et combien il est important pour toi que votre maison et la voiture familiale soient des environnements sans fumée.
- » Choisis le bon moment, sois positif, ne les critique pas et évite d'amener le sujet d'une façon qui pourrait les décourager.

Tiens-toi-en aux faits

- » Il n'existe pas de niveau sécuritaire d'exposition à la fumée secondaire.
- » La fumée secondaire contient plus de 4 000 produits chimiques. Plus de 70 d'entre eux sont reconnus pour causer, provoquer ou favoriser le cancer.
- » La majorité de la fumée produite par une cigarette n'est pas inhalée par le fumeur, mais se propage dans l'air environnant sous forme de fumée secondaire.
- » La concentration de plusieurs produits chimiques toxiques et causants le cancer peut être plus élevée dans la fumée secondaire que dans la fumée inhalée par le fumeur.
- » Le fait de fumer dans un espace clos augmente grandement la concentration de produits chimiques nocifs provenant de la fumée secondaire.
- » L'exposition à la fumée secondaire peut causer des maladies du cœur et des problèmes respiratoires.
- » Les enfants exposés à la fumée secondaire sont plus susceptibles de souffrir d'asthme ou d'avoir des crises d'asthme plus fréquentes et plus graves.
- » La seule façon de protéger les gens de la fumée secondaire à l'intérieur est de cesser d'y fumer complètement. Voici pourquoi :
 - Plusieurs études montrent qu'il n'existe pas de niveau ou de type de ventilation permettant d'éliminer la fumée secondaire.

- » La fumée secondaire se répand dans toutes les pièces, même si les portes sont fermées.
- » Les toxines nocives de la fumée secondaire peuvent s'imprégner dans les matières textiles et peuvent y demeurer longtemps après que la cigarette est éteinte.
- » Fumer dans une autre pièce, ouvrir une fenêtre, utiliser un ventilateur, un assainisseur d'air ou un filtre, ou même fumer lorsque les non-fumeurs, ne sont pas à la maison ne sont pas des solutions efficaces.

Inspire ta famille

- » Rappelle à tes parents les avantages à court terme associés à une maison et à une voiture sans fumée :
 - Cela pourrait les inciter à fumer moins et augmenter leurs chances de réussir à arrêter de fumer.
 - Ils peuvent économiser du temps, de l'argent et de l'énergie en diminuant la fréquence à laquelle ils doivent faire le ménage. La valeur de revente de leur maison et de leur voiture augmentera probablement.
- » Encourage tes parents à lire le guide *Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée*: « Un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire » afin d'en apprendre davantage sur la fumée secondaire et de l'éliminer dans la maison et la voiture.
- » En famille, écrivez une promesse d'engagement à faire de la maison et de la voiture des environnements sans fumée et indiquez les raisons qui vous motivent à le faire.



Tes parents sont prêts à relever le défi? Tu peux en faire encore plus

Lorsque ta famille est prête, veille à ce que tous ceux qui entrent dans la maison ou la voiture sachent qu'ils ne peuvent plus fumer à l'intérieur. Affiche des signes non-fumeurs pour passer le mot.

La transformation de la maison et de la voiture familiale en milieux sans fumée ne se fera peut-être pas en une journée. Demande de l'aide au besoin et souviens-toi que vous devez travailler ensemble pour que chacun soit heureux et en santé.

Si tu souhaites obtenir plus de renseignements pour faire de la maison et de la voiture de ta famille des environnements sans fumée ou des conseils pour aider un membre de ta famille à cesser de fumer, compose le **1-866-318-1116** pour obtenir un exemplaire du document ***Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée : Un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire*** ou ***Cesser en toute confiance***, le guide pour cesser de fumer de Santé Canada. Tu peux également consulter ***Cesser de fumer : Aider quelqu'un à arrêter de fumer***.

