**TEXTES POUR VOS COMMUNICATIONS :**

**DÉBOULONNER LES MYTHES**

Plusieurs parents qui fument croient que fumer sous la hotte, près d’une fenêtre ouverte, dans une pièce fermée ou encore lorsque les enfants ne sont pas là sont des moyens qui permettent de protéger ces derniers contre la fumée secondaire. Pour preuve, parmi les parents sondés qui fument dans la maison, 49 % fument encore sous la hotte et 45 % près d’une fenêtre ouverte1.

Une partie du problème réside dans le fait que de nombreuses substances toxiques présentes dans la fumée secondaire sont invisibles et sans odeur, ce qui peut donner un faux sentiment de sécurité aux parents. Or, bien qu’ils reflètent de bonnes intentions et qu’ils aident à réduire la concentration de fumée, ces gestes ne sont pas suffisants pour protéger totalement les enfants. Par exemple, alors qu’une hotte de cuisine effectue autour de 10 à 12 changements d’air par heure dans la pièce, une étude démontre qu’il faudrait compter au moins 10 000 changements d’air par heure pour arriver à un niveau de risque acceptable, soit l’équivalent d’une tornade!

Le site [famillesansfumee.ca](https://famillesansfumee.ca/) propose de l’information sur la fumée secondaire, entre autres sur certains mythes, et des conseils pour passer à l’action. Il suggère également des ressources d’aide gratuites pour les parents qui souhaitent diminuer leur consommation de cigarettes ou même arrêter de fumer.

1. Léger Marketing (2022). *Notoriété et perception de la campagne publicitaire Famille sans fumée – Rapport d’analyse d’un sondage post-campagne*.

**ATTENTION, POUMONS FRAGILES!**

La fumée secondaire, qui est composée de plus de 7 000 substances chimiques, menace la santé de tous. Elle est particulièrement néfaste pour la santé des p'tits poumons roses des bébés et des enfants. Pourquoi? Parce qu’ils respirent plus vite que les adultes, ce qui les amène à absorber de plus grandes quantités de substances, et que leur système immunitaire de même que leurs poumons n’ont pas encore fini de se développer. La fumée secondaire peut donc provoquer ou accentuer plusieurs problèmes respiratoires : toux, rhume, bronchite, pneumonie et asthme.

**MAISON ET VOITURE 100 % SANS FUMÉE**

Bien que fumer sous la hotte, près d’une fenêtre ouverte, dans une pièce fermée ou encore lorsque les enfants sont absents soient des comportements qui aident à réduire la concentration de fumée dans l’air, ils ne suffisent pas pour protéger pleinement la santé de ces derniers, notamment sur le plan respiratoire.

Il n’y a qu’une **seule stratégie efficace** pour éliminer de l’air les éléments toxiques de la fumée de cigarette : faire de la maison et de la voiture des zones 100 % sans fumée en tout temps. Et lorsqu’on est à l’extérieur, on s’assure de fumer loin des enfants.

***FAMILLE SANS FUMÉE***   
La campagne ***Famille sans fumée*** sensibilise les parents et les futurs parents aux dangers de la fumée secondaire pour la santé des enfants, puis les invite à ne pas fumer en leur présence, et ce, en tout temps. Pour en savoir plus, visitez [famillesansfumee.ca](http://www.famillesansfumee.ca).

**TEXTES POUR VOS MÉDIAS SOCIAUX (FACEBOOK ET INSTAGRAM) :**

**FACEBOOK**

1. Afin de protéger la santé des enfants, faites de votre maison et de votre voiture des zones 100 % sans fumée en tout temps. *@Famille sans fumée* est une campagne qui sensibilise les familles aux dangers de la fumée secondaire, notamment sur le plan respiratoire. 👉[famillesansfumee.ca](http://www.famillesansfumee.ca)
2. Saviez-vous que fumer sous la hotte ou près d’une fenêtre ouverte ne permet pas d’éliminer toute la fumée secondaire? Apprenez-en plus avec @*Famille sans fumée.* Afin de protéger les p’tits poumons roses de nos enfants, il est important de déboulonner les mythes à propos de la fumée secondaire. Pour en savoir plus : 👉[bit.ly/3e0WvJp](https://capsana.sharepoint.com/sites/FSF/Shared%20Documents/FSF%202023/COMMUNICATIONS/TEXTES%20PROMO/bit.ly/3e0WvJp)
3. Connaissez-vous les mythes qui persistent sur la fumée secondaire? Découvrez-les avec @*Famille sans fumée* et apprenez comment limiter l’exposition des enfants à la fumée de tabac afin de protéger leur santé. Visitez : 👉[bit.ly/3e0WvJp](https://capsana.sharepoint.com/sites/FSF/Shared%20Documents/FSF%202023/COMMUNICATIONS/TEXTES%20PROMO/bit.ly/3e0WvJp)

**INSTAGRAM**

1. Afin de protéger la santé des enfants, faites de votre maison et de votre voiture des zones 100 % sans fumée en tout temps. *#Famillesansfumée* est une campagne qui sensibilise les familles aux dangers de la #fuméesecondaire, notamment pour les poumons des tout-petits. 👉[famillesansfumee.ca](http://www.famillesansfumee.ca/)
2. Saviez-vous que fumer sous la hotte ou près d’une fenêtre ouverte ne permet pas d’éliminer toute la #fuméesecondaire? Apprenez-en plus avec *#Famillesansfumée.* Afin de protéger les p’tits poumons roses de nos enfants, il est important de déboulonner les mythes à propos de la fumée secondaire. Pour en savoir plus : 👉[bit.ly/3e0WvJp](https://capsana.sharepoint.com/sites/FSF/Shared%20Documents/FSF%202023/COMMUNICATIONS/TEXTES%20PROMO/bit.ly/3e0WvJp)
3. Connaissez-vous les mythes qui persistent sur la fumée secondaire? Découvrez-les avec #*Famille sans fumée* et apprenez comment limiter l’exposition des enfants à la fumée de tabac afin de protéger leur santé. Visitez : 👉[bit.ly/3e0WvJp](https://capsana.sharepoint.com/sites/FSF/Shared%20Documents/FSF%202023/COMMUNICATIONS/TEXTES%20PROMO/bit.ly/3e0WvJp)