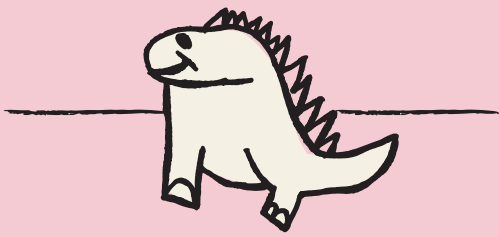
Pour des p'tits poumons roses et en santé



NE FUMEZ PAS EN PRÉSENCE DE VOS ENFANTS

Famille sans fumée

De nombreux parents qui fument utilisent des moyens variés, comme faire fonctionner la hotte ou ouvrir une fenêtre, pour réduire la quantité de fumée dans l'air. Bien que ces gestes démontrent de bonnes intentions, ils ne sont pas suffisants pour protéger pleinement la santé des enfants.

ATTENTION, POUMONS FRAGILES!

Les poumons des enfants n'étant pas encore complètement formés, ils sont plus vulnérables aux dommages causés par les 7 000 produits chimiques contenus dans la fumée secondaire.

L'exposition à cette fumée nocive peut provoquer ou accentuer plusieurs problèmes respiratoires chez les enfants : toux, rhume, bronchite, pneumonie et asthme.

Les enfants de fumeurs ont

ENVIRON 2 FOIS PLUS DE RISQUES DE SOUFFRIR D'ASTHME

DES MYTHES À BRISER

Si on ne la voit pas et qu'on ne la sent pas, la fumée est alors sans danger. FAUX. Voici pourquoi…

- **Sous une hotte qui fonctionne** : il faudrait au moins 10 000 changements d'air par heure pour arriver à éliminer tous les éléments toxiques contenus dans la fumée secondaire. L'équivalent d'une tornade!
- **Près d'une fenêtre ouverte** : ouvrir une fenêtre d'une pièce ou de la voiture peut entraîner un courant d'air et faire revenir la fumée à l'intérieur. Sans compter que la fumée dans un espace restreint comme la voiture devient hyper concentrée!
- **Dans une pièce fermée** : la fumée a cette capacité de s'infiltrer par les ouvertures pour la plomberie et le câblage électrique ainsi que par les conduits pour le chauffage et la climatisation. Impossible de la confiner!

Ne pas fumer en présence des enfants est la seule mesure pour garder en santé leurs p'tits poumons roses.

FAMILLESANSFUMEE.CA

PASSEZ À L'ACTION CONTRE LA FUMÉE SECONDAIRE

1. FAITES DE VOTRE MAISON UNE ZONE 100 % SANS FUMÉE.

- Dans la maison, on ne fume pas, même sous la hotte, dans le sous-sol, dans le garage…
- À l'extérieur, on fume loin des portes, des fenêtres et du patio.
- Profitez d'un déménagement pour mettre la fumée dehors!

2. FAITES DE VOTRE VOITURE UNE ZONE 100 % SANS FUMÉE.

- Dans la voiture, on ne fume pas, même avec les vitres baissées, le toit ouvert, la ventilation ou la climatisation activée…
- Si des fumeurs roulent avec vous, offrez-leur de faire des arrêts pour sortir fumer.

IMPORTANT : ces consignes valent pour tous – même les visiteurs! – et en tout temps, même quand les enfants sont absents.

BON À SAVOIR

Ces conseils valent aussi pour la vapeur de cigarette électronique (vapoteuse) et, bien entendu, la fumée de cannabis.

3. À L'EXTÉRIEUR, ASSUREZ-VOUS QU'ON NE FUME PAS PRÈS DES ENFANTS ET DES FEMMES ENCEINTES.

- Même sur le balcon, au parc ou en marchant, la fumée secondaire menace la santé des enfants s'ils se trouvent près du fumeur. Elle est moins concentrée, mais toujours dangereuse…

La loi interdit de fumer des produits du tabac ou de vapoter :

- dans les VOITURES en présence d'enfants de moins de 16 ans;
- dans les AIRES DE JEUX pour enfants ainsi que sur les terrains sportifs.

UNE OCCASION D'ARRÊTER?

La ligne **1 866 JARRETE** (527-7383)

Le site Web **jarrete.qc.ca**

Les **centres d'abandon du tabagisme**

Une réalisation de : Capsana

En partenariat avec : Québec

© Capsana 2025