

Grandir sans fumée : protéger les enfants, partout et en tout temps

Montréal, le 13 octobre 2025. – Famille sans fumée poursuit ses actions de sensibilisation cet automne afin d’inciter les parents et leurs proches à éviter toute exposition des enfants à la fumée secondaire. La campagne rappelle que chaque moment avec un enfant – un repas en famille, une fête d’anniversaire, une sortie au parc – doit se vivre sans fumée. Même si la norme sociale de ne pas fumer en présence d’enfants est de plus en plus répandue, certains y sont encore exposés, ce qui représente un risque important pour leur santé.

Des environnements sans fumée, en tout temps

Être une famille sans fumée signifie faire de la maison et de la voiture des zones 100 % sans fumée et, à l’extérieur, s’éloigner suffisamment des enfants et des femmes enceintes pour éviter de les exposer à la fumée secondaire. Cette fumée, produite par la combustion de produits du tabac, contient plus de 7 000 substances chimiques, dont plusieurs sont toxiques ou cancérigènes.

« Même lorsque certaines précautions sont prises – fumer sous une hotte, près d’une fenêtre ou dans une pièce séparée –, les particules fines se déplacent et peuvent rester en suspension dans l’air. Ces mesures *ne* suffisent donc *pas* à protéger complètement les enfants », rappelle Guy Desrosiers, président-directeur général de Capsana, l’organisation initiatrice de Famille sans fumée.

Un enjeu toujours présent au Québec

Selon un sondage Léger¹, près de 14 % des parents fumeurs déclarent fumer dans la maison en présence de leurs enfants et 33 % à l’extérieur, à proximité d’eux. Si la majorité d’entre eux reconnaissent la dangerosité de la fumée secondaire, peu connaissent précisément les problèmes de santé qu’elle peut provoquer. Les enfants exposés courent notamment deux fois plus de risques de développer de l’asthme et sont plus vulnérables aux infections respiratoires comme la pneumonie ou les otites.

Du soutien pour ne pas exposer les enfants... et pour arrêter?

Pour soutenir les parents fumeurs, le site famillesansfumee.ca propose de l’information sur la fumée secondaire, entre autres sur certains mythes, ainsi que des conseils pour passer à l’action. Il suggère également aux personnes qui souhaitent cesser de fumer d’utiliser les services confidentiels et gratuits [J’ARRÊTE](http://JARRÊTE). Ces services offrent de l’aide en ligne (jarrete.qc.ca), de l’aide par téléphone (1 866 JARRETE ou 1 866 527-7383) et de l’aide en personne dans les centres d’abandon du tabagisme.

¹ Léger Marketing (2024). *Notoriété et perception de la campagne publicitaire Famille sans fumée – Rapport d’analyse d’un sondage post-campagne.*

À propos de Famille sans fumée

Famille sans fumée est une campagne qui sensibilise les familles aux dangers de la fumée secondaire pour la santé, particulièrement celle des enfants. Elle est réalisée par Capsana et soutenue par plusieurs partenaires, notamment le Gouvernement du Québec. Pour en savoir plus, visitez famillesansfume.ca.

À propos de Capsana

Capsana est une organisation à vocation sociale détenue par la Fondation ÉPIC et la Fondation PSI qui sont liées à l'Institut de Cardiologie de Montréal. Sa mission est d'aider les individus à devenir acteurs de leur santé. Pour en savoir plus, visitez capsana.ca.

– 30 –

Sources :

famillesansfume.ca | facebook.com/famillesansfume
capsana.ca | [@equipeCapsana](https://twitter.com/equipeCapsana)

Renseignements et demandes d'entrevue :

Sophie Bourret
Cheffe des communications
514 985-2466, poste 255
sbourret@capsana.ca