

moins les odeurs, les substances nocives restent en suspension dans l'air. La fumée continue à se répandre et persiste longtemps après que la cigarette ait été écrasée. De plus, en milieu clos, le fumeur est lui aussi victime du tabagisme passif.

❖ Il est, dès lors, conseillé de toujours fumer à l'EXTERIEUR.

8. Comment peut-on s'y prendre pour arrêter de fumer?

La plupart des fumeurs souhaitent arrêter de fumer mais il ne savent pas comment s'y prendre.

Vaut-il mieux prendre des substituts nicotiques ou des médicaments? Faut-il passer par une diminution ou arrêter complètement en une fois? Comment faire pour ne pas prendre de poids?

Pour obtenir l'adresse d'un tabacologue ou plus d'informations sur le tabac et la grossesse:

**www.naitreetgrandiranstabac.be
Tabacstop: 0800 111 00**

Vous pouvez ainsi obtenir l'**adresse d'un tabacologue**, c'est-à-dire d'un professionnel de santé spécialisé dans l'aide à l'arrêt du tabac. Actuellement, les consultations de tabacologie sont en partie remboursées. Vous trouverez toutes les conditions sur:

www.naitreetgrandiranstabac.be

Les médicaments d'aide à l'arrêt sont également remboursés dans certaines conditions.

Sources:
« Le tabagisme passif: brochure d'information », Réf.. 220071393, INPES
« Le tabagisme passif par voie aérienne », Prof. J. Prignot, 2007
« La grossesse et le tabac », M. Delcroix, Que sais-je, PUF, 2007

ENFANT et TABAC

tabac d'aître et grandir sans tabac

Cyril Théo
Amaruf William
Jeanne Marcos Luca
Amed Léo
Julien Lorenzo
Pablo Nhi John Maelys
Chû Inès Adrian Salim
Ethan Flavio Tena Eton
Leila Alain Marie
Isabelle Harry Pang
Aurélie Céline Elodie
Diego Audrey



Editeur responsable: Jean-Paul Van Vooren
FARES asbl - Rue de la Concorde, 56 - 1050 BRUXELLES
Août 2011

ENFANT et TABAC

tabac d'aître et grandir sans tabac

Mano Sacha
Méliou Nolan Akim
Li Emma Cloé
Wassim Joan Félix
Yanis Iscullt Naïs Lorik
Vaéa Nail Clara
Quentin

Tabagisme passif

Toutes les réponses à vos questions

8 questions sur le tabagisme passif

Cette brochure d'information est destinée tant aux fumeurs qu'aux non-fumeurs qui souhaitent en savoir plus sur le tabagisme passif...

1. Qu'entend-t-on exactement par « tabagisme passif »?

Il s'agit de l'inhalation involontaire de la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs.

2. Pourquoi le tabagisme passif est-il toxique?

La fumée de tabac contient plus de 4000 substances chimiques parmi lesquelles des irritants, des produits toxiques (monoxyde de carbone, etc...) et plus de 50 cancérigènes.

On distingue trois types de fumée dans lesquels se retrouvent ces substances toxiques:

- La **fumée primaire**, c'est-à-dire celle inhalée par le fumeur
- La **fumée secondaire**, c'est-à-dire celle qui s'échappe de la cigarette qui se consume et qui est répandue dans l'atmosphère
- La **fumée tertiaire**, celle qui est rejetée par le fumeur après chaque bouffée.

La concentration de nombreux produits toxiques est **plus élevée** dans la fumée secondaire que dans celle inhalée directement par le fumeur.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la fumée environnementale du cigare, de la pipe ou de la chicha n'est pas moins nocive que celle dégagée par la cigarette.

3. Quels sont les effets du tabagisme passif sur la femme enceinte?

La femme enceinte non fumeuse mais exposée régulièrement à la fumée encoure des risques non négligeables pour sa santé et celle de son bébé. Celui-ci a, en moyenne, un poids de naissance légèrement inférieur à celui d'un bébé dont la mère n'a pas été soumise au tabagisme passif, avec toutes les conséquences que cela pourrait entraîner.

4. Quels sont les effets du tabagisme passif sur la santé de l'enfant?

Fumer en présence d'un nourrisson augmente chez celui-ci le risque de mort subite. De plus, la fumée entraîne une irritation des yeux, du nez et de la gorge. L'enfant a tendance à faire davantage de rhinopharyngites, d'otites, de pneumonies et de bronchites. Avec la croissance, la fumée passive augmente également le risque de crise d'asthme.

Les bébés et les jeunes enfants sont particulièrement sensibles à la fumée car leurs poumons et leur cerveau sont en pleine croissance.

5. Quels sont les risques du tabagisme passif chez l'adulte?

Le tabagisme passif entraîne davantage d'accidents cardiaques, vasculaires et cérébraux et augmente le risque de développer certains cancers. Les risques sont moins importants que chez le fumeur actif mais les conséquences pour la santé sont réelles. Ces risques augmentent avec **la durée et l'intensité d'exposition à la fumée.**

6. Quelles est la position de l'industrie du tabac par rapport au tabagisme passif?

Les effets néfastes du tabagisme passif sont à la base des récentes législations. Il est maintenant interdit de fumer sur le lieu de travail, dans les endroits publics, dans les enceintes sportives et dans les restaurants. **L'industrie du tabac craint, avec raison, que ces législations ne mettent en péril ses ventes de cigarettes.**

7. Que faire pour se protéger du tabagisme passif?

Conseils pratiques:

- ❖ Si le fumeur n'arrive pas ou ne souhaite pas arrêter pour le moment, le mieux est qu'il évite de fumer en présence de non-fumeurs et particulièrement d'enfants et dans les locaux auxquels ces derniers ont accès.
- ❖ Il ne suffit pas d'ouvrir portes et fenêtres ou de fumer sous la hotte pour faire disparaître la fumée. Même si on sent