

Fumer et la fumée secondaire... en bref

- ◆ Plus de 45 000 Canadiens meurent chaque année en raison de leur propre consommation de cigarettes.
- ◆ La fumée secondaire peut vous tuer. Les deux tiers de la fumée d'une cigarette passent dans l'air environnant. Chaque année, 4 700 Canadiens meurent des conséquences de la fumée secondaire. Ce nombre est supérieur au nombre de personnes qui succombent aux accidents de voiture.
- ◆ Fumer peut nuire au bébé que vous attendez. Les femmes enceintes qui fument risquent davantage de voir leur enfant naître malade ou prématurément.
- ◆ L'exposition à la fumée secondaire est également dangereuse pour les bébés après leur naissance. Les enfants respirent plus vite que les adultes. Par conséquent, ils inspirent plus d'air et une quantité d'agents polluants plus importante par rapport à leur poids corporel. Chaque année, plus de 100 bébés décèdent du « syndrome de la mort subite du nourrisson »; l'exposition à la fumée secondaire est reliée à ce syndrome.
- ◆ La fumée secondaire peut causer de l'asthme, des infections aux oreilles, une bronchite et de la toux chez les enfants.
- ◆ Fumer pendant l'adolescence peut provoquer le cancer du poumon à l'âge adulte, même chez ceux qui arrêtent de fumer après seulement quelques années.
- ◆ Il est illégal de vendre ou de fournir du tabac aux personnes âgées de moins de 18 ans.
- ◆ Il est aussi nocif de fumer la pipe que la cigarette. Fumer le cigare est encore pire.
- ◆ La fumée secondaire contient plus de 4 000 gaz et produits chimiques. On sait que plus de 50 d'entre eux peuvent causer le cancer. Le benzène, le monoxyde de carbone, le formaldéhyde, le plomb et l'arsenic ne sont que quelques-unes des substances contenues dans la fumée de cigarette.
- ◆ La fumée secondaire contient du dioxyde d'azote en concentrations 50 fois supérieures aux taux considérés comme dangereux et de l'acide cyanhydrique en concentrations 160 fois supérieures aux taux nocifs.
- ◆ La nicotine est la substance chimique qui cause la dépendance au tabac. Les utilisateurs deviennent dépendants sur le plan physique et émotif.
- ◆ Les consommateurs de tabac sans fumée développent également une dépendance. Il peut être plus difficile de cesser de consommer du tabac sans fumée que d'arrêter de fumer des cigarettes. Le tabac sans fumée peut causer le cancer.
- ◆ L'exposition des enfants à la fumée secondaire peut leur occasionner des problèmes cardiaques à l'âge adulte.
- ◆ On a estimé que les travailleurs des bars et des restaurants ont un risque de développer un cancer du poumon qui est supérieur de 50 % à celui de la population en général.
- ◆ Lors d'un sondage réalisé en 2001 auprès des jeunes par la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, 39,1 % d'entre eux ont admis avoir fumé des cigarettes dans les derniers douze mois.

Des ressources relatives à ces sujets ainsi qu'à des stratégies pour cesser de fumer sont disponibles à la bibliothèque de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances.

Activité 1

Aidez quelqu'un à arrêter de *fumer*



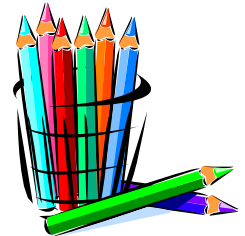
Créez une carte de souhait

Créez une carte de souhait demandant à quelqu'un qui vous est cher d'arrêter de fumer. Faites une recherche pour connaître certains des avantages de l'abandon du tabac. Si vous avez l'Internet, cherchez aux sites suivants (en anglais seulement) :

www.tobaccofacts.org
www.lung.ca/children/
www.smoke-free.ca

Assurez-vous d'inclure ce qui suit dans votre carte :

- * Expliquez à la personne **pourquoi** vous voulez qu'elle arrête de fumer (parce que vous ne voulez pas qu'elle soit malade, parce que la cigarette vous rend *personnellement* malade, ou toute autre raison qui vous importe).
- * Expliquez à la personne les **choses positives** qui vont se produire si elle arrête de fumer (elle se sentira mieux, elle économisera de l'argent, ses enfants seront en meilleure santé ou toute autre raison qui vous importe).
- * Expliquez à la personne ce que vous êtes **prêt à faire** pour l'aider à arrêter de fumer.



Activité 4

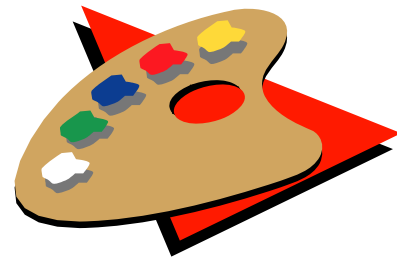


Créez un paquet de cigarettes

Le gouvernement oblige les fabricants de cigarettes à imprimer des avertissements sur les emballages. On y trouve, par exemple, **Fumer cause le cancer**, **La fumée peut nuire à vos enfants**, **Fumer peut vous tuer**. Mais malgré ces avertissements qui donnent des frissons, le public continue à acheter des cigarettes. Pouvez-vous concevoir un emballage de cigarettes qui fera *vraiment* réfléchir les fumeurs à l'idée d'arrêter de fumer?

Comment créer un paquet de cigarettes

- ☐ Tracez ou photocopiez le gabarit qui se trouve au verso de cette feuille et servez-vous de ce modèle pour créer l'extérieur d'un paquet de cigarettes qui découragera selon vous les fumeurs d'acheter le produit.
- ☐ Décrivez les torts causés par le tabac et suggérez des choix plus sains.
- ☐ Découpez la partie appelée « extérieur du paquet » le long des lignes et pliez le long des pointillés.
- ☐ Collez le tout ensemble, comme un paquet de cigarettes, et insérez la partie intérieure (appelée « intérieur du paquet »).
- ☐ Placez votre création dans un endroit passant, afin de diffuser votre message.



Votre création est-elle efficace?



* Demandez à un fumeur si votre paquet de cigarettes le fait songer à arrêter de fumer.



Créez un paquet de cigarettes

ici

