

Capule Branchés santé

Campagne *Famille sans fumée*

Jeudi le 7 octobre 2020



Contenant plus de 7 000 produits chimiques, la fumée secondaire est un ennemi redoutable des petits poumons des enfants. L'exposition à cette fumée nocive peut provoquer ou accentuer plusieurs problèmes respiratoires. *Pour les protéger, ne fumez pas en présence de vos enfants.* Le goudron de la fumée de tabac qui noircit les poumons des fumeurs s'accumule aussi dans les poumons des enfants exposés à la fumée secondaire. Résultat: bye-bye, petits poumons roses et en santé!

De plus, le rythme respiratoire des enfants est nettement plus rapide que celui des adultes. Alors qu'un adulte respire entre 12 et 20 fois par minute:

- un bébé de moins d'un an respire 3 fois plus vite, soit jusqu'à 60 fois par minute;
- un tout-petit de 1 à 5 ans respire 2 fois plus vite, soit jusqu'à 40 fois par minute.

Cela amène les enfants à absorber les substances chimiques présentes dans la fumée secondaire en plus grande quantité.

Aussi, les poumons des enfants ne sont pas encore complètement formés. Jusqu'à l'adolescence, ils ne sont pas aussi forts que ceux des adultes. Cette immaturité des poumons les rend plus vulnérables aux dommages causés par la fumée de tabac. La nicotine peut nuire au développement des poumons des enfants. Elle peut entraîner une diminution de la capacité des fonctions pulmonaires et augmenter le risque de souffrir d'une maladie respiratoire dans l'avenir.

Au Canada, plus de 15 % des enfants souffrent d'asthme, et ce nombre ne cesse d'augmenter. Plus de la moitié des enfants asthmatiques contrôlent mal leurs symptômes, ce qui fait de l'asthme la principale cause d'hospitalisation en pédiatrie. Les enfants de fumeurs ont de 2 à 4 fois plus de risques de souffrir d'asthme. Le tabac et la fumée secondaire sont des déclencheurs majeurs de crises d'asthme.

La fumée de tabac nuit au bon fonctionnement des cils vibratiles qui sont de petits poils qui tapissent les parois du système respiratoire. Leur rôle est d'expulser les poussières et les microbes. Lorsque les «opérations de nettoyage» sont perturbées, les poumons sont moins bien protégés, et le risque de souffrir d'infections respiratoires est augmenté.

Les poumons sont époustouflants: ils permettent aux enfants de respirer, courir, parler, rire, jouer... et plus encore! [Protégeons-les](#). Voici des ressources pour vous aider à passer à l'action :

- [1 866 JARRETE](#) (1 866 527-7383)
- [DEFITABAC.CA](#)
- [JARRETE.QC.CA](#)
- SMAT.ca (application)
- [Centres d'abandon du tabagisme](#) (CAT) Visitez le centre de votre région

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Source : <https://famillesansfume.ca/poumons-roses>

Consulter les [outils](#) pour faire la promotion de la campagne.