



NATIONAL NON-SMOKING WEEK
SEMAINE NATIONALE SANS FUMÉE

nnsw.ca

snsf.ca

Brought to you by the Canadian Council for Tobacco Control
Présenté par le Conseil canadien pour le contrôle du tabac

Dix bonnes raisons de cesser de fumer

Décembre 2011

1. Vous arrêterez d'exposer votre famille et vos amis à la fumée secondaire.

- Les enfants qui vivent dans une maison où il y a un fumeur peuvent connaître des problèmes de santé graves tels que des troubles respiratoires, l'asthmeⁱ, des infections de l'oreilleⁱⁱ et même le syndrome de mort subite du nourrisson.ⁱⁱⁱ
- L'exposition à la fumée secondaire sur une longue période peut faire que l'enfant s'absentera de l'école plus souvent^{iv} et peut aussi entraîner un mauvais rendement scolaire.^v
- La fumée secondaire peut causer la leucémie (un type de cancer) chez les chats^{vi}, et les chiens qui vivent dans une maison où l'on fume courent un plus grand risque de cancer.^{vii} La fumée secondaire cause aussi l'asthme et des problèmes respiratoires chez les animaux de compagnie.^{viii}

2. Vous réduirez le risque d'incendie dans votre maison.

- Les cigarettes sont la cause numéro un des décès causés par des incendies au Canada^{ix} et dans le monde.^x
- Les incendies causés par des cigarettes ont tendance à entraîner plus de dommages matériels que les incendies causés par d'autres sources.^{xi}

3. Vous réduirez votre risque de maladie et augmenterez votre espérance de vie.

- D'innombrables études ont prouvé que la fumée de cigarette cause plus d'une vingtaine de maladies et de troubles de la santé, y compris le cancer, la maladie cardiaque et les maladies respiratoires.^{xii}
- Les hommes qui fument peuvent s'attendre à écourter leur espérance de vie d'environ six ans et demi, et les femmes peuvent s'attendre à écourter la leur de neuf ans. (Cela repose sur le fait que l'âge moyen global des décès dûs au tabagisme au Canada est de 71,2 ans pour les hommes et de 73,4 ans pour les femmes.^{xiii} L'espérance de vie moyenne de la plupart des Canadiens est de 77,7 ans pour les hommes et de 82,5 ans pour les femmes.^{xiv})



NATIONAL NON-SMOKING WEEK
SEMAINE NATIONALE SANS FUMÉE

nnsw.ca

snsf.ca

Brought to you by the Canadian Council for Tobacco Control
Présenté par le Conseil canadien pour le contrôle du tabac

4. Vous réduirez le risque que vos enfants commencent à fumer.

- Une étude canadienne récente a montré que l'exposition à la fumée secondaire pouvait mener à des symptômes de dépendance à la nicotine chez des enfants qui n'avaient jamais fumé auparavant.^{xv} Cette dépendance peut faire qu'ils commenceront à fumer plus facilement.
- En arrêtant de fumer, vous serez aussi un modèle de comportement pour vos enfants et vous démontrerez par vos actions que vous croyez que le tabagisme n'est pas bon pour la santé.

5. Vous aurez plus d'argent à dépenser pour vous faire plaisir.

- Tout dépendant où vous habitez au Canada, si vous ne fumez que trois paquets de cigarettes par semaine, vous pourriez très bien dépenser plus de 1 300 \$ par année en cigarettes.
- Utilisez le [calculateur](#) de la Société canadienne du cancer pour déterminer combien vous allez réellement économiser en n'achetant plus de cigarettes.

6. Vous n'aurez plus à chercher un endroit pour fumer quand vous irez faire des courses, assister à une activité sportive ou manger au restaurant.

- De plus en plus de localités adoptent des règlements antitabagisme, ce qui fait qu'il y a de moins en moins d'endroits où fumer à l'intérieur et même à l'extérieur.

7. Vous aurez plus de plaisir à vous livrer à des activités physiques.

- Les fumeurs ont plus de difficulté à respirer et ils trouvent que l'exercice physique leur demande plus d'effort.^{xvi} Quand vous cessez de fumer, une des premières choses que vous allez remarquer est que vous pourrez respirer plus aisément et que l'activité physique sera plus facile.

8. Vous pourrez de nouveau goûter et sentir la nourriture . . . et vos vêtements et votre maison sentiront meilleur.

- En cessant de fumer, vos sens du goût et de l'odorat commenceront à s'améliorer presque immédiatement.
- Votre personne, vos vêtements et votre maison dégageront une odeur plus fraîche et plus propre.



NATIONAL NON-SMOKING WEEK
SEMAINE NATIONALE SANS FUMÉE

nnsww.ca

snsf.ca

Brought to you by the Canadian Council for Tobacco Control
Présenté par le Conseil canadien pour le contrôle du tabac

9. Vous aurez moins de rides.

- Les recherches montrent que les rides au visage, bien qu'elles ne soient pas encore visibles, peuvent être observées au microscope chez des fumeurs de seulement 20 ans.^{xvii}

10. Vous ne serez plus aussi stressé.

- Beaucoup de gens croient que fumer les aide à se détendre, mais on a prouvé que ce n'était pas le cas. Selon des chercheurs de l'Université Dundee en Écosse, fumer provoque dans le cerveau des changements physiques qui nuisent à la production normale dans le corps d'une hormone de soulagement du stress. Par conséquent, les fumeurs développent une carence de cette hormone et pourraient ainsi être plus stressés.^{xviii}

Références

ⁱ Berman BA, Wong GC, Bastani R, Hoang T, Jones C, Goldstein DR, Bernert JT, Hammond KS, Tashkin D, Lewis MA. Household Smoking Behavior and ETS Exposure Among Children With Asthma in Low-income, Minority Households. *Addictive Behaviors* 2004; 28(1):111-128.

ⁱⁱ Strachan DB, Cook DG. Health effects of passive smoking. 4. Parental smoking, middle ear disease and adenotonsillectomy in children. *Thorax* 1998;53(1):50-56. Consulté le 25 novembre 2011 à l'adresse <http://thorax.bmjournals.com/cgi/reprint/53/1/50>

ⁱⁱⁱ Gordon AE, El Ahmer OR, Chan R, Al Madani OM, Braun JM, Weir DM, Busuttill A, Blackwell CC. Why Is Smoking a Risk Factor for Sudden Infant Death Syndrome? *Child: Care, Health and Development* 2002; 28(SUPPL.1):23-25.

^{iv} Gilliland FD, Berhane K, Islam T, Wenten M, Rappaport E, Avol E, Gauderman WJ, McConnell R, Peters JM. Environmental Tobacco Smoke and Absenteeism Related to Respiratory Illness in Schoolchildren. *American Journal of Epidemiology* 2003; 157(10):861-869.

^v Yolton K, Dietrich K, Auinger P, Lanphear BP, Hornung R. (2005). Exposure to environmental tobacco smoke and cognitive abilities among U.S. children and adolescents. *Environmental Health Perspectives* 2005; 113(1):98-103.

^{vi} Bertone ER, Snyder LA, Moore AS. Environmental tobacco smoke and risk of malignant lymphoma in pet cats. *American Journal of Epidemiology* 2002; 156(3): 268-73.

^{vii} Reif JS, Bruns C, Lower KS. Cancer of the nasal cavity and paranasal sinuses and exposure to environmental tobacco smoke in pet dogs. *American Journal of Epidemiology* 1998; 147(5): 488-492.

^{viii} Hastert TA, Babey SH, Brown ER, Meng, YY. Pets and smoking in the home associated with asthma symptoms and asthma-like breathing problems. UCLY Health Policy Research Brief. Los Angeles: UCLA Center for Health Policy Research, 2007.

^{ix} Site Web de Santé Canada. Science et recherche : Estimation des dommages liés aux incendies causés par la cigarette. 2007. Consulté le 25 novembre 2011 à l'adresse <http://www.hc-sc.gc.ca/sr-sr/activ/protection/fire-feu-fra.php>



NATIONAL NON-SMOKING WEEK
SEMAINE NATIONALE SANS FUMÉE

nnsf.ca

nnsf.ca

Brought to you by the Canadian Council for Tobacco Control
Présenté par le Conseil canadien pour le contrôle du tabac

^x Leistikow BN, Martin DC, Milano CE. Fire injuries, disasters, and costs from cigarettes and cigarette lights: a global overview. *Preventive Medicine* Aug 2000. Consulté le 25 novembre 2011 à l'adresse <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10938207>

^{xi} Site Web de Santé Canada. Science et recherche : Estimation des dommages liés aux incendies causés par la cigarette. 2007. Consulté le 25 novembre 2011 à l'adresse <http://www.hc-sc.gc.ca/sr-sr/activ/protection/fire-feu-fra.php>

^{xii} U.S. Dept. of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General*. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Coordinating Center for Health Promotion, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004. Consulté le 25 novembre 2011 à l'adresse http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2004/index.htm

^{xiii} Baliunas D, Patra J, Rehm J, Popova S, Kaiserman M, Taylor B. Mortalité et années potentielles de vie perdues en raison du tabagisme au Canada en 2002 : Conclusions tirées dans l'optique de la prévention et des politiques. *Maladies chroniques au Canada*, 2007; 27(4): 154-162. Consulté le 13 novembre 2011 à l'adresse http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/cdic-mcbc/27-4/pdf/cdic274-3_f.pdf

^{xiv} Site Web de Statistique Canada. Recensement de 2006. Âge et sexe. Le Quotidien, 17 juillet 2007. Consulté le 25 novembre 2011 à l'adresse <http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/070717/dq070717a-fra.htm>

^{xv} Belanger M, O'Loughlin J, Okoli CTC, McGrath JJ, et al. Nicotine dependence symptoms among young never-smokers exposed to secondhand tobacco smoke. *Addictive Behaviors*. 2008; 33(12): 1557-1563.

^{xvi} Kaczynski AT, Manske SR, Mannell RC, Grewal K. Smoking and physical activity: A systematic review. *American Journal of Health Behaviour*. 2008; 32(1):93-110.

^{xvii} Koh JS, Kang H, Choi SW, Hyung O. Cigarette smoking associated with premature facial wrinkling: image analysis of facial skin replicas. *International Journal of Dermatology*. 2002; 41(1):21-27.

^{xviii} Balfour DJK. The neurobiology of tobacco dependence: A preclinical perspective on the role of the dopamine projections to the nucleus. *Nicotine and Tobacco Research* 2004; 6(6):899-912. Consulté le 25 novembre 2011 à l'adresse <http://ntr.oxfordjournals.org/content/6/6/899.abstract>