

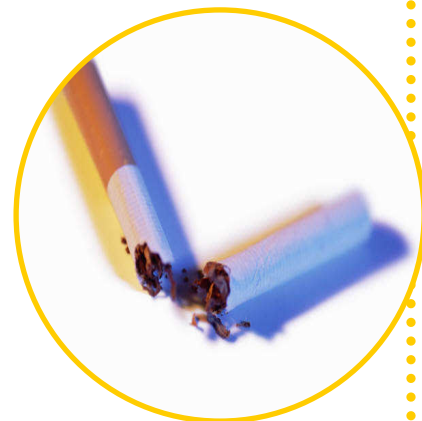
La fumée... loin d'être secondaire!

La fumée de tabac secondaire, celle qui n'est pas inhalée par le fumeur, contient 4 000 substances chimiques, dont 50 sont reconnues comme étant cancérogènes!

- * Saviez-vous qu'un enfant exposé à la fumée secondaire est beaucoup plus à risque de souffrir de problèmes de santé tels que l'asthme, la bronchite et l'otite?
- * Saviez-vous que le syndrome de mort subite du nourrisson peut être provoqué par cette même fumée?

Puisque les enfants ont un métabolisme plus élevé, ils peuvent absorber une plus grande quantité de produits toxiques émis par la fumée de tabac secondaire que les adultes.

En offrant un environnement sans fumée à vos enfants, vous agissez directement sur leur santé! Du même coup, vous contribuez à prévenir l'adoption de cette habitude. En effet, les jeunes sont moins enclins à fumer lorsque les adultes de leur entourage sont non-fumeurs ou s'ils interdisent l'usage du tabac dans leur milieu de vie.



Rouler sans fumée pour la santé!

Nous savons que la fumée de tabac secondaire est nocive pour la santé. Mais saviez-vous qu'elle est encore plus dévastatrice dans les espaces restreints comme la voiture? En voici quelques preuves :



- * La fumée de tabac secondaire serait 23 fois plus toxique dans un véhicule que dans une maison;
- * Les vitres baissées de la voiture ne peuvent éliminer les effets des quelque 4 000 produits chimiques contenus dans la fumée de tabac secondaire (dont 50 sont cancérogènes);
- * La respiration des enfants est plus rapide que celle des adultes, ils inhalent donc plus de cette fumée;
- * Les enfants qui sont régulièrement exposés à la fumée secondaire risquent plus d'être atteints d'asthme, de bronchite et d'otites et, par conséquent, ils sont plus enclins à devenir fumeurs eux-mêmes.

Rouler sans fumée, une habitude de vie à adopter!

La première cigarette : loin d'être inoffensive

L'**Étude Nico** réalisée auprès de 1 293 étudiants révèle que la dépendance à la nicotine peut frapper les individus dès **la première bouffée**. En effet, les symptômes de dépendance apparaissent rapidement, bien avant la consommation hebdomadaire et quotidienne.

Parmi les autres résultats dévoilés, l'étude démontre qu'il n'existe aucun lien entre le tabagisme et l'indice de masse corporelle donc fumer n'aide pas à rester mince! Elle nous apprend aussi que le tabagisme ralentit la croissance des garçons, et par conséquent, leur taille à l'âge adulte. En effet, un adolescent qui fume 10 à 12 cigarettes par jour depuis le 1^{er} secondaire sera moins grand de 5 cm à la fin de ses études secondaires comparativement à ses pairs qui ne fument pas ou très peu. Également, les recherches de l'étude Nico ont aussi identifié des facteurs génétiques qui contribuent à un risque élevé de conversion à la dépendance de la nicotine. En effet, les individus qui possèdent les marqueurs de gènes CYP2A6 métabolisent plus lentement la nicotine ce qui les rend plus rapidement dépendants du tabac.

Bien que le nombre de jeunes fumeurs tend à diminuer, les études se poursuivent et démontrent que les ravages causés par le tabac, eux, continuent de s'ajouter.

