

# Formulaire d'inscription

Un seul formulaire d'inscription accepté par famille. Assurez-vous de répondre à toutes les questions. Retournez-le par la poste à Famille sans fumée

2125, rue Jean-Talon Est, bureau 204, Montréal (Québec) H2E 1V4

Sexe F  M

Prénom \_\_\_\_\_

Nom \_\_\_\_\_

Nº, rue, app. \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Téléphone maison \_\_\_\_\_

Téléphone travail \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Année de naissance \_\_\_\_\_

En vous incluant, combien de personnes habitent votre foyer ? \_\_\_\_\_

Est-ce que vos enfants (ou ceux de votre conjoint(e)) habitent avec vous ?

Oui  Non  Non applicable

Si oui, combien sont-ils dans chacune des catégories suivantes ?

0-5 ans  6-12 ans  13-17 ans  18 ans et +

## Parmi les personnes qui habitent votre foyer, y a-t-il :

a. un fumeur régulier ou occasionnel ?  Oui  Non

Si oui, indiquez la/lesquelles.  Vous  Autre personne habitant avec vous

b. un ancien fumeur ?  Oui  Non

Si oui, indiquez la/lesquelles.  Vous  Autre personne habitant avec vous

c. une femme enceinte ?  Oui  Non

Si oui, indiquez la/lesquelles.  Vous  Autre personne habitant avec vous

## Parmi les personnes qui habitent chez vous (en vous incluant) ou que vous côtoyez, est-ce que certaines fument la cigarette, le cigare, le cigarillo ou la pipe :

a. dans votre maison/appartement ?  Oui  Non

Si oui, indiquez la/lesquelles.  Vous  Conjoint(e)  Enfant  Autre personne habitant avec vous  Visiteur

b. dans votre voiture ?  Oui  Non

Si oui, indiquez la/lesquelles.  Vous  Conjoint(e)  Enfant  Autre personne habitant avec vous  Visiteur

Date à partir de laquelle il sera interdit de fumer en tout temps et en toute occasion dans votre maison/appartement et votre voiture :

Date : \_\_\_\_\_

Il est déjà interdit de fumer dans ma maison/appartement et ma voiture.

Je désire recevoir les courriels de Famille sans fumée.

J'autorise ACTI-MENU à communiquer avec moi dans le cadre de ses programmes.

Je certifie que j'ai lu et compris le règlement de Famille sans fumée, qui est à ma disposition sur [pasdeboucane.dansmacabane.ca](http://pasdeboucane.dansmacabane.ca) ou que j'ai pu obtenir en écrivant au 300, rue Léo-Pariseau, 18<sup>e</sup> étage, Montréal (Québec) H2X 4B3.

**Politique de confidentialité** Il est possible que les données fournies dans ce formulaire d'inscription soient utilisées aux fins de recherches dans le domaine de la promotion de la santé. Tous les renseignements personnels de ce formulaire d'inscription seront utilisés par l'équipe de Famille sans fumée (ACTI-MENU) en conformité avec la politique sur la protection des renseignements personnels d'ACTI-MENU.

X Signature \_\_\_\_\_

# Réponses sans fumée

Q

Si je fume, est-ce que ma famille peut quand même être une Famille sans fumée ?

R

Bien sûr ! En vous abstenant de fumer dans votre maison et votre auto, vous faites un geste inestimable pour protéger la santé des personnes de votre entourage.

Q

Si je fume quand je suis seul dans la maison ou l'auto, est-ce que c'est nocif pour ma famille ?

R

Oui, parce que les substances toxiques de la fumée de tabac restent incrustées dans l'environnement durant des jours et même des mois.

Q

Si je fume et que la maison et l'auto sont bien aérées, est-ce que ça suffit pour protéger la santé de mes proches ?

R

Non. Systèmes de ventilation, hottes de cuisine, vitres baissées ou fenêtres ouvertes : rien ne peut éliminer efficacement toute la fumée de tabac.

Q

Ça me gêne de demander à mes amis de ne pas fumer à la maison ou dans mon auto. Que faire ?

R

Si vous le leur demandez poliment, il est probable que vos amis respecteront votre choix de bonne grâce. Au besoin, parlez-leur des méfaits de la fumée de tabac. Dites-leur que c'est elle qui est exclue, pas eux !

# Pas de boucane dans ma cabane .ca

Donnez de l'air à votre famille, mettez la fumée dehors !

Famille sans fumée



INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE MONTREAL  
Direction de la prévention

LES DIRECTIONS DE SANTÉ PUBLIQUE DES AGENCES DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX

Santé et Services sociaux Québec

Jean Coutu

Johnson & Johnson

Société canadienne du cancer Canadian Cancer Society

Besoin d'aide pour arrêter de fumer ?  
1 866 jarrête (527-7383) • [DefiTabac.ca](http://DefiTabac.ca)

# La fumée secondaire

La fumée de tabac affecte toutes les personnes qui vivent dans une maison ou qui roulent dans une auto où l'on fume. Les enfants y sont particulièrement vulnérables.

## Voici quelques faits :

- La fumée secondaire contient 3 fois plus de goudron, 5 fois plus de monoxyde de carbone, 6 fois plus de nicotine et 40 fois plus d'ammoniac que la fumée qui est directement aspirée par le fumeur.
- Un bébé qui respire de la fumée secondaire court un risque plus grand de mourir du syndrome de mort subite du nourrisson.
- Si une personne est exposée régulièrement à la fumée secondaire, ses risques de souffrir de maladies pulmonaires sont augmentés de 25 % et de 10 % pour les maladies du cœur.

## LA SOLUTION :

### pas de boucane dans ma cabane !

Il est possible de protéger la santé de votre famille des méfaits de cette fumée toxique en interdisant l'usage du tabac dans votre maison et votre auto. Bref, en allant fumer dehors ! Ce simple geste aura un impact positif sur la santé de vos proches !

## Fumeur involontaire

Si 2 personnes fument au total 15 cigarettes par jour dans leur maison, leur enfant respire la fumée de 5 475 cigarettes par année.

## Famille sans fumée

Une Famille sans fumée, c'est une famille dont les membres non fumeurs et fumeurs ont décidé de vivre dans un environnement sans fumée en s'assurant que personne ne fume dans leur maison et leur auto\*.

## Pourquoi s'inscrire ?

- Pour protéger les membres de votre famille des effets néfastes de la fumée de tabac.
- Pour poser un geste concret et officialiser votre décision d'éliminer la fumée de votre maison/appartement et de votre auto.
- Pour recevoir des courriels donnant des trucs et des encouragements.
- Pour obtenir une trousse d'aide offerte gratuitement dans les pharmacies Jean Coutu.
- Pour courir la chance de remporter l'un des prix offerts.

Visitez le site [pasdeboucanedansmacabane.ca](http://pasdeboucanedansmacabane.ca), qui contient de l'information sur la fumée de tabac, des conseils pour surmonter les obstacles, des outils à télécharger, de même qu'une section témoignages.

Pour plus d'information : 1 866 jarrête (527-7383)

\*Aux fins de Famille sans fumée, le mot « famille » désigne un groupe de personnes vivant dans le même milieu de vie (lieu de la résidence principale). Il peut aussi désigner une personne vivant seule.



Inscrivez-vous et courez la chance de remporter un prix\* et de devenir la Famille sans fumée de l'année !

## Comment ?

- En ligne sur [pasdeboucanedansmacabane.ca](http://pasdeboucanedansmacabane.ca)
- OU
- En remplissant le formulaire d'inscription au verso, en le détachant et en le faisant parvenir par la poste à

Famille sans fumée  
2125, rue Jean-Talon Est  
Bureau 204  
Montréal (Québec) H2E 1V4

\* Pour connaître les prix à gagner tout au long de l'année, visitez le [pasdeboucanedansmacabane.ca](http://pasdeboucanedansmacabane.ca).