

Les enfants exposés  
régulièrement à la  
fumée secondaire  
de tabac ont 50 %  
plus de risques de  
souffrir de problèmes  
respiratoires comme  
l'asthme.

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

Inscrivez-vous sur

Pas de  
boucane  
dans ma  
cabane  
.ca

Pour obtenir plus d'information sur la fumée  
secondaire ou de l'aide pour cesser de fumer,  
composez le **1 866 jarrête (527-7383)**.

Famille  
sans fumée

Une initiative de :



INSTITUT DE  
CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL

Direction de la prévention

En partenariat avec :



Santé  
Canada

Health  
Canada

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

Santé  
et Services sociaux

Québec



Et :



Jean Coutu

Johnson & Johnson  
INC.



Société  
canadienne  
du cancer

Canadian  
Cancer  
Society

Pas de  
boucane  
dans ma  
cabane  
.ca

## Fumée secondaire de tabac = DANGER!

- La fumée secondaire contient au moins 2 fois plus de goudron, de monoxyde de carbone et de nicotine, 6 fois plus de formaldéhyde et 40 fois plus d'ammoniac que la fumée aspirée directement par le fumeur.
- La fumée secondaire augmente les risques d'être atteint d'un cancer du poumon et de faire des crises cardiaques.
- La quantité de fumée secondaire présente dans une voiture peut être jusqu'à 27 fois plus élevée que dans le logement d'un fumeur.

## Hotte et compagnie : ça ne marche pas!

Les systèmes de ventilation, les hottes de cuisine, les purificateurs d'air, les fenêtres de la maison ouvertes ou les vitres de l'auto baissées ne peuvent éliminer efficacement toute la fumée de tabac. La seule façon de protéger les autres de la fumée secondaire, **c'est d'aller fumer à l'extérieur.**

## La solution : pas de boucane dans ma cabane!

*Famille sans fumée* invite les familles québécoises, comptant des fumeurs ou non, à **déclarer leur maison et leur auto «zones sans boucane»**. Ce n'est pas une campagne anti-fumeurs, c'est une campagne anti-boucane!

## Pourquoi m'inscrire à *Famille sans fumée*?

- Pour poser un geste concret et protéger vos proches, particulièrement vos enfants, des effets nocifs de la fumée de tabac (cigarette, pipe, cigare) sur la santé.
- Pour joindre le mouvement des Familles sans fumée du Québec et partager votre expérience sur le site [PasDeBoucaneDansMaCabane.ca](http://PasDeBoucaneDansMaCabane.ca).
- Pour recevoir des courriels donnant des trucs et des encouragements.
- Pour courir la chance de remporter l'un des prix offerts!

Inscrivez-vous en tout temps sur  
[PasDeBoucaneDansMaCabane.ca](http://PasDeBoucaneDansMaCabane.ca) !