

# Comment fumer nous nuit



# Comment fumer nous nuit



Merryl Hammond, PhD • Rob Collins



ᓄᓇᓱᑦ ᐃᓂᑦᑕᓂᓪᓴᑦ ᑲᓂᓴᑦ  
RÉGIE RÉGIONALE DE LA NUNAVIK REGIONAL  
SANTÉ ET DES SERVICES BOARD OF HEALTH  
SOCIAUX DU NUNAVIK AND SOCIAL SERVICES

## Comment fumer nous nuit

Édition Nunavik préparée et autorisée pour :  
Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik (RRSSSN).  
Nunavik Version PDF de cet ouvrage © Régie régionale de la santé et des services sociaux  
du Nunavik

ISBN 978-1-989298-06-0

Écrit par Merryl Hammond, PhD et Rob Collins  
Illustrations de Martin Aubry  
Tous les graphiques © 2022 Consultancy for Alternative Education (CAE Canada)  
6 Sunny Acres • Baie-D'Urfé • Québec • H9X 3B6 • Canada  
Tél. : (514) 457-4347 / (514) 457-4990  
cae.canada@icloud.com

Pour obtenir des exemplaires de ce livret, veuillez contacter :  
Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik  
CP 900  
Kuuujuaq • Québec • J0M 1C0 • Canada  
Tél. : (819) 964-2222 poste 266  
victoria.grey@ssss.gouv.qc.ca

Les opinions exprimées dans cette publication n'engagent que les auteurs, et bien que la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik appuie fortement les objectifs de cet ouvrage, les auteurs sont seuls responsables des informations présentées et de l'approche adoptée.

Vous êtes libre de partager (copier et redistribuer le matériel sur n'importe quel support ou format) sous les termes suivants :

**Attribution** — Vous devez donner le crédit approprié, fournir un lien vers le titulaire de la licence (RRSSSN), et indiquer si des modifications ont été apportées. Vous pouvez le faire de toute façon raisonnable, mais en aucun cas suggérer que le concédant vous approuve ou approuve votre utilisation.

**Non commercial** — Vous ne pouvez pas utiliser le matériel à des fins commerciales.

**Pas de dérivés** — Si vous modifiez ou transformez le matériel, vous ne pouvez pas le distribuer.

## Contenu

|  |    |
|--|----|
| Avant-propos de Vicky Grey.....                                      | iv |
| 1. Le tabagisme n'a jamais fait partie de la culture inuit.....      | 1  |
| 2. Les gens peuvent avoir de très bonnes raisons de fumer, mais..... | 3  |
| 3. Le tabagisme est une dépendance .....                             | 6  |
| 4. Le tabagisme dilapide nos ressources financières .....            | 8  |
| 5. Le tabagisme n'enrichit que les fabricants de cigarettes.....     | 10 |
| 6. Fumer dégrade notre apparence physique et notre beauté.....       | 11 |
| 7. Le tabagisme est nocif pour la santé .....                        | 12 |
| 8. La cigarette tue .....  | 16 |
| 9. La fumée secondaire touche tout le monde.....                     | 18 |
| 10. Le tabagisme a un effet nocif sur les bébés à naître .....       | 22 |
| Conclusion : qu'en pensez-vous ? .....                               | 24 |

## Avant-propos de Vicky Grey

Je crois que les Nunavimmiut doivent connaître la vérité sur la grande nocivité du tabagisme pour notre santé et celle des gens qui nous entourent. Nous devons connaître les conséquences du tabagisme sur notre santé : ce sont des maladies variées, en plus des cancers – qui pourraient toutes être évitées – et finalement, bien sûr, la mort. Le tabac contient de la nicotine qui crée une forte accoutumance, et nous devons comprendre qu'il est très difficile d'arrêter de fumer une fois qu'on y est dépendant.

C'est pourquoi nous devons savoir *Comment fumer nous nuit*. C'est le sujet de ce livret.

Les Nunavimmiut ont fait l'objet de tant de sondages au fil des ans : sondage après sondage, rien n'a changé dans les statistiques. Il y a toujours environ 80 % des adultes inuit du Nunavik qui fument. C'est un pourcentage très, très élevé. Assez de sondages, il faut maintenant passer à l'action !

J'espère que cette ressource vous aidera à reconsidérer votre propre consommation de tabac et vous incitera à arrêter de fumer pour de bon ou, si vous êtes non-fumeur, à aider les autres à arrêter.

Si je devais partager une seule section de ce livret, je choisirais la section 10, qui traite de la façon dont le tabagisme nuit aux bébés à naître. Une femme enceinte qui fume nuit à son fœtus. Le bébé peut naître prématurément et de petite taille (de faible poids à la naissance) et avoir des problèmes de santé qui auraient pu être évitables : otites fréquentes, asthme, bronchite, hospitalisations, problèmes de santé chroniques et autres conditions liées au tabac ; tout ça parce que la mère a fumé pendant sa grossesse.

Si j'avais une baguette magique, je ferais le souhait de voir les Nunavimmiut non-fumeurs comme l'étaient nos ancêtres ; des Inuit en meilleure santé, sans maladies causées par le tabac. Et les enfants ne souffriraient pas de problèmes de santé, y compris des maladies issues de l'exposition à la fumée secondaire dans les maisons, les voitures et les amautiit.

J'ai moi-même été fumeuse pendant de nombreuses années. J'ai fumé pendant environ cinq ans, puis j'ai arrêté pendant deux ou trois ans, puis j'ai recommencé à fumer... C'était comme un yo-yo ! Finalement, j'ai arrêté pour de bon et je suis non-fumeuse depuis dix ans. J'espère que ce que vous apprendrez dans ce livret vous incitera à arrêter de fumer – une fois pour toutes.

Bonne chance !

**Vicky Grey**

*Agente de promotion de la santé, prévention du tabagisme et abandon du tabac  
Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik*

# 1. Le tabagisme n'a jamais fait partie de la culture inuite

Pouvez-vous trouver l'erreur dans cette illustration ?

C'est facile, n'est-ce pas ?

La cigarette n'y a pas sa place !



À l'époque, les Inuit vivaient librement sur le territoire. C'était bien avant que nous vivions dans des maisons et au sein de communautés comme nous le faisons maintenant. Et devinez quoi ? Le tabagisme n'existait pas.

Nos ancêtres n'ont jamais fumé. La société traditionnelle inuit était sans fumée !



À quel moment tout a basculé ?

Quand sommes-nous devenus une « société fumeuse » comme nous la connaissons aujourd'hui ?

Lorsque les Européens (qallunaat) - les commerçants, les chasseurs de baleines et les missionnaires - sont arrivés dans le Grand Nord - ils ont apporté le tabac avec eux. (Et l'alcool. Le sucre. Le thé. Le café. Et éventuellement, les drogues.)

Au début, c'était principalement les hommes inuit qui fumaient, mais très peu, car le tabac se faisait rare. Les Inuit voyageaient sur de longues distances pour obtenir du tabac en échange de fourrures. Plus tard, près des années 1940, de plus en plus de personnes se sont mises à fumer.



**Selon vous, quel est le pourcentage de Nunavimmiut qui sont fumeurs actuellement ?**

Selon l'enquête Qanuilirpitaa ? 2017 sur la santé, 72 % des Nunavimmiut de 16 ans et plus fument chaque jour, soit plus de 7 personnes sur 10. Un autre 8 % de la population fume à l'occasion.



(Au Canada, le taux de tabagisme est maintenant d'environ 15 %.)



Actuellement au Nunavik, plus de femmes (74 %) que d'hommes (69 %) fument.

**Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi tant d'Inuit (et des membres d'autres peuples autochtones au Canada et ailleurs au monde) fument, comparativement aux personnes non autochtones ?**

Étudions cette question à la deuxième partie.

## 2. Les gens peuvent avoir de très bonnes raisons de fumer, mais...



Devinez : .....

### Quelques explications sur la colonisation

Les peuples autochtones du monde entier ont souffert de la colonisation, cette période où notre terre était habitée par des étrangers (les colons). Nous avons également été bouleversés par l'oppression culturelle. La culture autochtone a été dévalorisée et même délibérément endommagée (par l'éducation dans les pensionnats, ou l'obligation d'apprendre une nouvelle langue) dans le but de nous assimiler à la nouvelle culture. Depuis quelques temps, de nombreux peuples autochtones se dévouent à la réappropriation et la revitalisation de leurs cultures, traditions, langues, pratiques spirituelles, etc. comme stratégie de décolonisation.

Comme il est cité sur le site Web de la Régie régionale de la santé et des services sociaux du Nunavik :

*« Les Nunavimmiut ont connu des changements considérables dans leurs conditions de vie. Des traumatismes non résolus ainsi que des expériences régulières de crise et de deuil peuvent entraîner des mécanismes d'adaptation nuisibles tels que l'usage de substances. Le tabagisme et la consommation d'alcool, de cannabis et d'autres drogues peuvent nuire à la santé et au bien-être des personnes, des familles et de communautés entières. »*



Les processus de colonisation, la perturbation culturelle et les traumatismes historiques en sont en partie responsables. Avant d'être forcées de vivre en communautés, les familles Inuit vivaient librement sur leurs terres. Les enfants ont ensuite été contraints de fréquenter les pensionnats, les communautés ont subi la rafle des années 60, elles ont été forcées de vivre dans la pauvreté, dans des logements inadéquats et surpeuplés et de se plier à de nombreux autres changements majeurs de leur mode de vie.

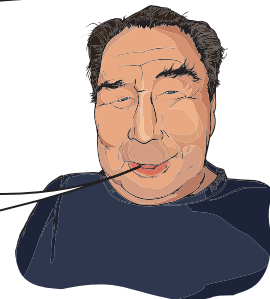


Ces changements ont naturellement poussé de nombreuses personnes à « se noyer » dans les dépendances comme le tabagisme, l'alcool, les drogues, la suralimentation, le jeu, etc.



*Je n'y avais jamais pensé de cette façon. Je me sens toujours mal lorsqu'ils nous disent que les Inuit ont un taux élevé de tabagisme, d'alcoolisme, de toxicomanie, de violence, de suicide, etc. Mais cela prend tout son sens !*

*Lorsque les gens se sentent mal à propos de ce qui leur a été enlevé et imposé dans le passé, ils vont bien entendu tenter de trouver des moyens d'oublier ou de se sentir mieux. La cigarette est malheureusement un moyen nocif parmi tant d'autres.*



*Nous n'avons pas souvent l'occasion de penser sérieusement à de telles situations. Nous avons grandi avec des fumeurs, donc le tabagisme nous paraît tout à fait banal. Il n'est pas considéré pour ce qu'il est vraiment : le tabagisme fait partie d'un bien plus grand portrait lié à la colonisation et l'oppression culturelle.*

*Si cela peut vous aider à cesser de fumer, mettez-vous en colère contre tous les événements négatifs qui se sont produits dans le passé et qui se poursuivent encore aujourd'hui. Considérez l'abandon du tabac comme un moyen de reprendre quelque chose qui vous a été enlevé : votre fierté, votre indépendance, votre autonomie, votre contrôle, votre liberté.*



*Lorsque nous comprenons les circonstances en lien avec les répercussions de la colonisation, nous évitons de « blâmer les victimes » : ces personnes qui utilisent le tabagisme et d'autres dépendances comme stratégie de survie.*

*Les dépendances sont nuisibles, elles peuvent même tuer de nombreuses personnes. Il nous faut donc collaborer avec les gens, les familles et les collectivités pour soutenir leur guérison. Les gens doivent envisager et utiliser des stratégies de survie plus saines (par exemple, les groupes de soutien, les classes d'entraînement, les activités culturelles ou récréatives) qui contribueront éventuellement à la communauté et même à la réhabilitation et la régénération de la culture.*



### 3. Le tabagisme est une dépendance

De quelle façon expliqueriez-vous ou définiriez-vous la « dépendance » ?

Une dépendance est une relation malsaine envers différentes choses (p. ex., une personne, un événement, une activité, une expérience ou une substance) qui affecte votre humeur et occasionne d'importants problèmes dans votre vie.

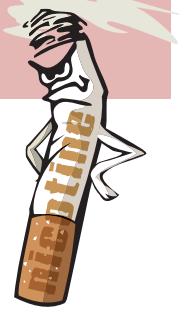
Connaissez-vous le nom de la substance contenue dans le tabac qui entraîne une dépendance ?

La **nicotine**.

Le saviez-vous... ? D'après des experts en matière de santé, la nicotine crée une dépendance plus forte que l'héroïne ou la cocaïne.



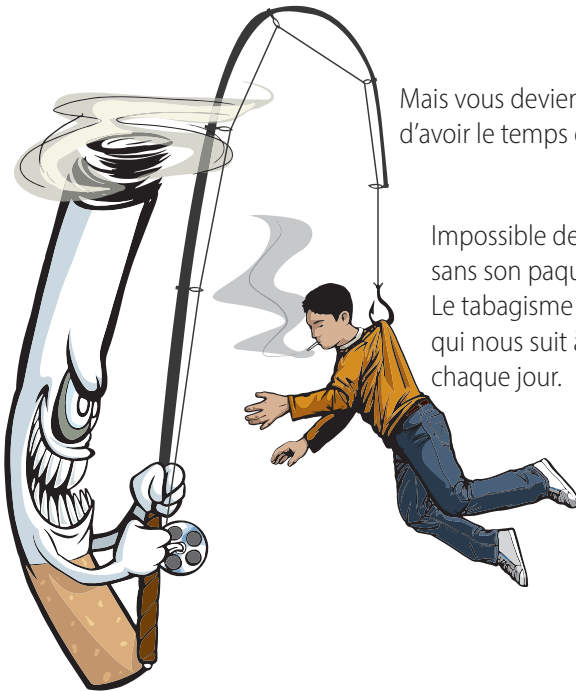
Au départ, fumer peut paraître agréable. On n'y pense pas vraiment. On commence à fumer, comme nombre de gens de notre entourage.



Nous appelons cette étape de la dépendance la « lune de miel », c'est la période où vous aimez simplement fumer.



Mais vous deviendrez rapidement « accro », avant même d'avoir le temps de vous en rendre compte.



Impossible de quitter la maison sans son paquet de cigarettes. Le tabagisme devient un fardeau qui nous suit à chaque instant, chaque jour.



Les fumeurs se trouvent dans la « prison du tabac ». C'est très facile de devenir accro !



Si vous fumez, à quelle étape êtes-vous ? Vous fumez par plaisir ; vous êtes à la lune de miel ; vous êtes accro ; vous voyez le tabagisme comme un fardeau ; vous êtes prisonnier du tabac.



Bon nombre de fumeurs (et d'autres personnes aux prises d'une dépendance) vivent dans le déni au sujet de leur dépendance: « Je suis capable d'arrêter de fumer n'importe quand ! » Si seulement c'était vrai ! Il est très difficile de cesser de fumer une fois que vous êtes accro, même si vous avez beaucoup de volonté.

**Jeu-questionnaire rapide :** Pour vérifier si vous êtes dépendant à la nicotine, veuillez répondre à ce questionnaire.

Répondez à chaque question par Vrai ou Faux. Une fois que vous aurez terminé, vérifiez vos réponses (ci-dessous).

1. J'entretiens une « relation » avec le tabac. (La simple pensée d'arrêter de fumer me rend triste, en colère ou anxieux. Je me sens incapable de vivre sans nicotine.) *Vrai/Faux*
2. Fumer ou ne pas fumer affecte mon humeur. *Vrai/Faux*
3. Fumer me cause (ou me causera) des problèmes dans la vie (financiers, en lien avec la santé ou relationnels). *Vrai/Faux*

### Réponses

Si vous avez répondu Vrai aux trois questions, vous avez une dépendance à la nicotine. Mais vous n'êtes pas seul. Il s'agit de la même drogue à laquelle les gens de toutes les cultures du monde sont devenus dépendants lorsqu'ils ont commencé à en consommer.

**Le saviez-vous... ? Les fumeurs vont souvent consommer d'autres substances en plus de la nicotine (de l'alcool, du cannabis ou d'autres drogues).**

En fait, on pourrait dire que la nicotine est un « pont » vers ces autres substances, comme le démontre le dessin à droite.



*La nicotine est une drogue passerelle vers d'autres substances nocives.*



Nous appelons la nicotine une « drogue passerelle » parce qu'elle « ouvre la porte » à d'autres toxicomanies et dépendances.

Pensez aux non-fumeurs que vous connaissez. Est-ce que certains ou plusieurs d'entre eux s'abstiennent de consommer de l'alcool ou d'autres substances ?

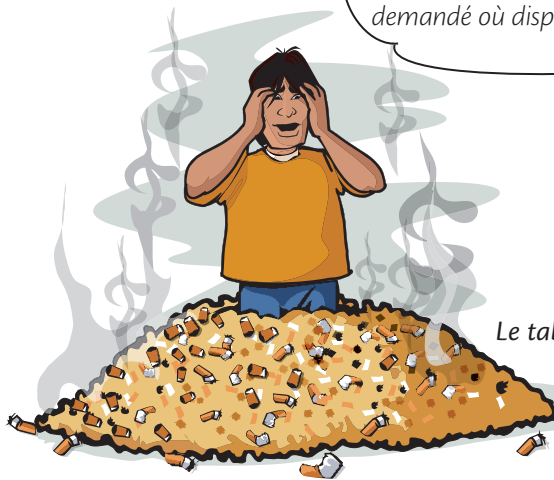
## 4. Le tabagisme dilapide nos ressources financières



Avez-vous déjà entendu un fumeur se plaindre de ce qu'il dépense pour fumer ?

Ce n'est pas une farce. L'argent des fumeurs s'envole en fumée - et c'est le cas de le dire !

Si vous êtes fumeur, vous êtes-vous déjà demandé où disparaissait votre argent ?



*Le tabagisme dilapide nos ressources financières.*

### Le saviez-vous...?



Au Canada, les jeunes - pas encore adultes! - dépensent un demi-milliard par année sur les produits de tabac.

Un demi-\*milliard\* ! (C'est quand même 500 millions de dollars.)

Si nous calculons la somme dépensée par l'ensemble des Canadiens, le total s'élève alors à 52 milliards de dollars chaque année. Aïe : quel gaspillage d'argent !



Tu vois ce qu'elle fume ?  
Elle devrait aussi bien flamber son argent !



## Exercice pour les fumeurs : Calculez combien d'argent vous brûlez en cigarettes



- a. Dans ma communauté, un paquet de cigarettes coûte .....\$
- b. Je fume environ ..... paquets par mois.
- c. Ainsi, chaque mois, je dépense environ  $(a) \times (b) =$  .....\$ en cigarettes.
- d. Chaque année durant laquelle je resterai fumeur, je brûlerai .....\$  $(c) \times 12 =$  .....\$
- e. Au bout de 10 ans j'aurais dépensé .....\$  $(d) \times 10 =$  .....\$
- f. Après 20 ans : .....\$  $(e) \times 2 =$  .....\$
- g. Si j'arrête tout de suite, que pourrais-je acheter avec tout cet argent ?

(Faites une liste des choses que vous aimeriez pouvoir vous permettre d'acheter et voyez si cela ne vous motive pas à arrêter de brûler votre argent en fumant.)



.....

.....

.....

.....

## 5. Le tabagisme n'enrichit que les fabricants de cigarettes

Dans la partie précédente, nous avons vu la quantité d'argent que les fumeurs dépensent pour le tabac. Il faut maintenant se poser la question : à qui profitent ces dépenses farineuses ? Regardez l'illustration pour mieux comprendre.

L'argent des fumeurs se retrouve directement dans les poches des sociétés productrices de tabac et de leurs dirigeants. Ces derniers s'enrichissent tandis que les consommateurs de tabac deviennent de plus en plus pauvres (et de plus en plus malades). Chaque fois qu'un fumeur achète un paquet de cigarettes, la compagnie s'enrichit.



Les entreprises de tabac ont longtemps menti aux consommateurs en affirmant que la nicotine ne crée PAS de dépendance et qu'elle est sécuritaire pour la santé.

Elles ont réalisé des publicités qui avaient comme objectif de créer une dépendance chez les jeunes et les adolescents pour qu'ils achètent leurs produits. (Dans le but d'attirer les jeunes, ils ont même mis sur le marché une cigarette à saveur de bonbon.)



*« Big Tobacco » s'enrichit aux dépens des plus démunis.*

Actuellement, les entreprises de tabac font la promotion du vapotage (en vendant des cigarettes électroniques) pour s'enrichir davantage.

**Le saviez-vous...? Auparavant, le tabac des États-Unis était cultivé par des esclaves. Actuellement, partout dans le monde, des enfants sont encore utilisés à cette fin.**

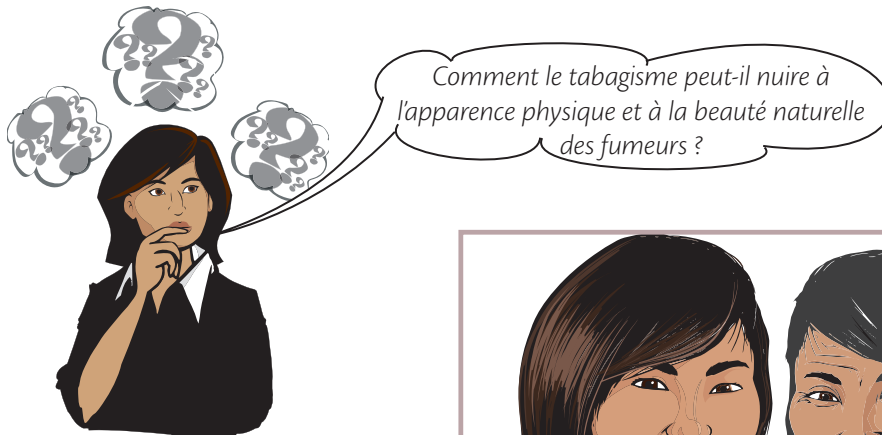
**Avez-vous entendu parler du « placement de produit »?**

Il s'agit des moments où l'on voit un acteur tenir une canette de Coke ou une bière ou s'allumer une cigarette avec la marque bien à la vue du téléspectateur. Les manufacturiers de ces produits déboursent des sommes importantes afin d'afficher (ou « de placer ») leurs produits à l'écran. Le placement de produit est encore plus efficace que les publicités ordinaires.

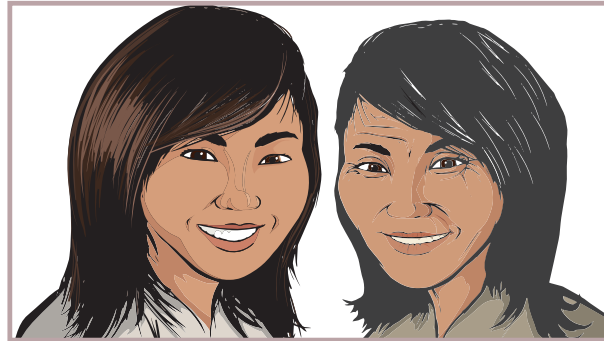
**La « dénormalisation » de l'industrie du tabac**

Le terme pour dénoncer Big Tobacco est « dénormalisation » : exposer les entreprises de tabac comme étant trompeuses et indignes de confiance, et de montrer que la nicotine est un produit inacceptable, malgré qu'il soit toujours légal de le vendre. (Qui sait, peut-être qu'un jour ce ne sera plus légal !)

## 6. Fumer dégrade notre apparence physique et notre beauté

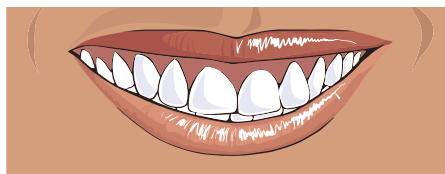


Regardez attentivement ces deux personnes jumelles. Pouvez-vous deviner laquelle des deux fume ?



**Si vous fumez, vous êtes à risque de développer un ou plusieurs de ces problèmes :**

1. Des rainures profondes sur le pourtour des lèvres. (Elles proviennent du serrement des lèvres autour d'une cigarette.)
2. Des rides au visage plus profondes et qui apparaissent plus tôt que chez les non-fumeurs. *(Pourquoi ? Parce que la cigarette freine la circulation sanguine de votre peau. De plus, lorsque vous plissez les yeux pour éviter que la fumée n'entre en contact avec eux, vous favoriser la formation de rides près des yeux et sur votre front.)*
3. Une peau flasque sous les yeux et ailleurs sur votre corps (p. ex., poitrine tombante et peau flétrie sous les bras), qui vous donne une apparence plus vieille à un très jeune âge. *(Les produits chimiques que l'on retrouve dans la cigarette détruisent le collagène et l'élastine, deux protéines responsables de la souplesse et de la résistance de la peau.)*
4. Des tâches de vieillissement et une décoloration de la peau. *(En raison de la faible oxygénation dermique.)*
5. Des cheveux plus fins et clairsemés. *(En raison d'un manque d'oxygène dans la circulation sanguine acheminée au cuir chevelu et des dommages causés à l'ADN des follicules pileux.)*
6. Des taches sur les doigts et les ongles, et des dents jaunes. *(Ce sont des taches de nicotine.)*
7. Une mauvaise haleine, une maladie des gencives et la perte de dents. *(En raison d'un faible taux d'oxygène dans le flux sanguin.)*



*C'est plutôt facile de deviner laquelle des deux personnes est fumeuse, n'est-ce pas ?*

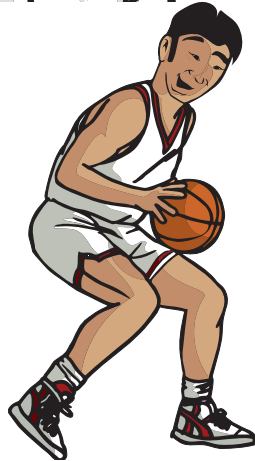
Avez-vous remarqué d'autres effets du tabagisme sur l'apparence et la beauté des personnes que vous connaissez ? Si vous fumez, lequel de ces effets détesteriez-vous le plus avoir et pourquoi ?



## 7. Le tabagisme est nocif pour la santé



Bien que les effets abordés dans la section précédente sur l'apparence et la beauté puissent être à la fois dégoûtants et bouleversants, ils ne sont que superficiels et n'affectent que l'extérieur du corps. Nous devrions maintenant nous poser la question: Comment le tabagisme affecte-t-il nos organes et notre santé en général ?



Que constatez-vous dans les trois dessins ci-dessus ?

Les personnes sont actives, pratiquent des sports et semblent en santé.



Et combien d'elles fument ?

Ha ! Ha ! Je comprends !



Les non-fumeurs sont plus en forme, plus forts, et ont plus d'endurance. En plus de passer **BEAUCOUP** moins de temps à la clinique.



## Quels sont les problèmes de santé causés par le tabagisme ?

### Le tabagisme peut provoquer des problèmes de santé tels

- le cancer des poumons
- le cancer de la bouche
- le cancer de la gorge
- le cancer du sein
- le cancer du pancréas
- le cancer de la vessie
- le cancer du col de l'utérus
- des maladies cardiaques
- des maladies pulmonaires chroniques (la bronchite, l'emphysème, l'asthme)
- la cécité (devenir aveugle)
- des ulcères d'estomac
- des maladies coronariennes
- des problèmes du système reproducteur
- des os fragiles (ostéoporose), etc.



## Le saviez-vous...? Les femmes inuit ont le taux de cancer du poumon le plus élevé au monde ?

Si vous regardez la liste de problèmes de santé ci-dessus, vous constaterez qu'elle se termine par « etc. » - ce qui signifie qu'il y a bien **PLUS** de problèmes de santé causés par le tabagisme. Examinons quelques-unes des découvertes issues de récentes études.

## Le tabagisme a des répercussions au niveau du cerveau

### Les fumeurs ont de plus petits cerveaux !

Notre cerveau continue de grossir et de se développer jusqu'à l'âge de 26 ans environ. Le cortex frontal est la partie du cerveau située juste derrière le front, il est responsable de la résolution de problèmes, la mémoire, les émotions, le contrôle des impulsions, les interactions sociales et le mouvement.

Des études ont démontré que chez les jeunes adultes, le cortex frontal des fumeurs est environ 3 % plus mince que celui des non-fumeurs. En autres mots, les fumeurs ont de plus petits cerveaux que les non-fumeurs !

Akkermans SEA et al. "Effect of tobacco smoking on frontal cortical thickness development: A longitudinal study in a mixed cohort of ADHD-affected and -unaffected youth." *European Neuropsychopharmacology* (2017). 10;27(10), p. 1022-31..



## Tabac et démence

Le tabagisme est l'un des neuf facteurs de risque significatifs de démence. (Les autres facteurs sont : faible niveau de scolarité, perte d'audition, haute pression artérielle, obésité, dépression, manque d'activité physique, isolement social et diabète.)

Frankish, H. et Horton, R. "Prevention and management of dementia: a priority for public health." *The Lancet* (16 déc. 2017). Vol. 390, p. 2614–5.



**Avez-vous des facteurs de risque liés à la démence ? Si oui, combien en avez-vous ?  
Lequel ou lesquels pouvez-vous changer ?**

## Le tabagisme affecte la santé mentale

La cigarette peut créer d'importants problèmes de santé mentale, y compris la schizophrénie. Cette maladie crée des hallucinations (comme celles de voir, d'entendre, de sentir, ou de toucher des choses qui n'existent pas, comme des monstres) ou des idées délirantes (comme celles de croire à des choses irréelles, par exemple « des gens essaient de m'empoisonner »).



## Le tabagisme a un impact sur l'audition



*Des études démontrent que les fumeurs courent un risque plus élevé de subir une perte auditive ; le niveau de la perte auditive sera proportionnel à la quantité de cigarettes fumées par jour.*

*La bonne nouvelle ? Cesser de fumer élimine le risque le plus élevé de perte auditive, même chez les anciens fumeurs qui ont arrêté de fumer récemment.*



Hu, H. et al. "Smoking, smoking cessation, and the risk of hearing loss: Japan Epidemiology Collaboration on Occupational Health Study." *Nicotine & Tobacco Research* (2018). p. 1–8.

## Le tabagisme affecte la santé sexuelle

Beaucoup de gens sont conscients que le tabagisme rétrécit les vaisseaux sanguins de tout le corps, faisant en sorte que les fumeurs sont plus à risque de subir une crise cardiaque, un accident vasculaire cérébral, l'amputation d'un membre, etc. Et, voici un message important pour les personnes actives sexuellement : cette diminution du flux sanguin peut également affecter l'érection du pénis provoquant ainsi l'impuissance ou une dysfonction érectile.

Le risque de souffrir de dysfonction érectile est directement proportionnel à la quantité de cigarettes fumées par jour et aux années de tabagisme.

Biebel, M. G. et al. "Male sexual function and smoking." *Sexual Medicine Reviews* (oct. 2016). Vol. 4, no. 4. p. 366–75.

Le tabagisme peut entraîner une dysfonction érectile



**Le tabagisme peut entraîner une dysfonction érectile**

## Le tabagisme affecte la fertilité et les gènes

De nouvelles preuves révèlent que le tabagisme est associé à une altération de la fertilité masculine, à la mutation des gènes dans le sperme et à des dommages chromosomiques et des lésions de l'ADN. Ces mutations génétiques sont transmises du père à son enfant. Les garçons et les hommes devraient cesser de fumer bien avant la paternité, afin de réduire le risque de transmettre des mutations nuisibles à la prochaine génération.

Beal, M. A. et al. "From sperm to offspring: Assessing the heritable genetic consequences of paternal smoking and potential public health impacts." *Mutation Research* (juillet 2017). 773, p. 26-50.

## Est-il sécuritaire de fumer uniquement une ou deux cigarettes par jour ?

Non !

Le National Cancer Institute aux États-Unis a découvert que les gens qui fument moins d'une cigarette par jour (CPJ) durant toute leur vie sont 64 % plus à risque de décès que les non-fumeurs. Ceux qui ont fumé entre une et dix CPJ sont 87 % plus à risque.

Inoue-Choi, M. et al. "Association of long-term, low-intensity smoking with all-cause and cause-specific mortality in the National Institutes of Health–AARP Diet and Health Study." *JAMA Internal Medicine* (2017). (1), p. 87–95.

Les chercheurs ont revu certaines études concernant les maladies coronariennes et les accidents vasculaires cérébraux. Ils s'attendaient à ce que les fumeurs légers (une cigarette par jour) aient 1 chance sur 20 (5 %) de développer une maladie par rapport à ceux qui fument beaucoup plus (un paquet ou 20 cigarettes par jour).



*Pas de chance ! Ils ont constaté que le risque était dix fois plus élevé que ce qu'ils croyaient : environ 50 % du risque par rapport aux fumeurs qui fument un paquet par jour.*

Ils ont conclu que : « Les fumeurs devraient viser l'arrêt complet du tabagisme au lieu de tenter de réduire leur consommation s'ils tiennent à diminuer considérablement le risque d'être victime de ces deux problèmes de santé fréquents. »

Hackshaw, A. et al. "Low cigarette consumption and risk of coronary heart disease and stroke: meta-analysis of 141 cohort studies in 55 study reports." *British Medical Journal* (24 jan. 2018). 360;j 5855.

Ce n'est pas tout. Chaque année, les chercheurs découvrent **DAVANTAGE** de problèmes causés par le tabagisme. La meilleure solution demeure de cesser complètement le tabagisme !



## 8. La cigarette tue

Précédemment, nous avons vu que le tabagisme est associé à plusieurs maladies graves. Parfois, ces maladies entraînent même le décès.



Comptez: Un-et-deux-et-trois-et-quatre-et-cinq-et-six-et BANG ! Quelque part sur la planète, un fumeur vient de mourir. (Le temps de lire cette dernière phrase, un AUTRE fumeur est décédé. Et un de plus. Ça n'a pas de fin.)

Cela ne cessera jamais tant et aussi longtemps qu'il y aura des fumeurs.

Saviez-vous que le tabac est le seul produit légal qui cause la mort de 50 % de ses utilisateurs assidus ?

50 % - un fumeur sur deux. Parlez-moi d'un produit nocif !

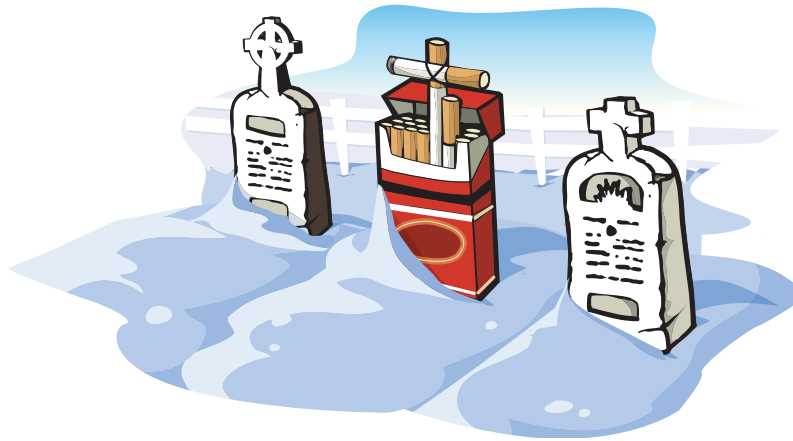


*Un fumeur sur deux décèdera d'une cause liée au tabagisme.*

## Décès dus au tabagisme au Nunavik

Il y a environ 50 décès au Nunavik chaque année, dont 15 sont reliés au tabac. En d'autres mots, environ un enterrement sur trois est causé par le tabagisme. (Le taux est le même dans les régions du Nunavut et la région désignée des Inuvialuit.)

Le dessin ci-dessous vous aidera à vous souvenir de cette statistique troublante.



*Le tabagisme est responsable du tiers des décès au Nunavik.*

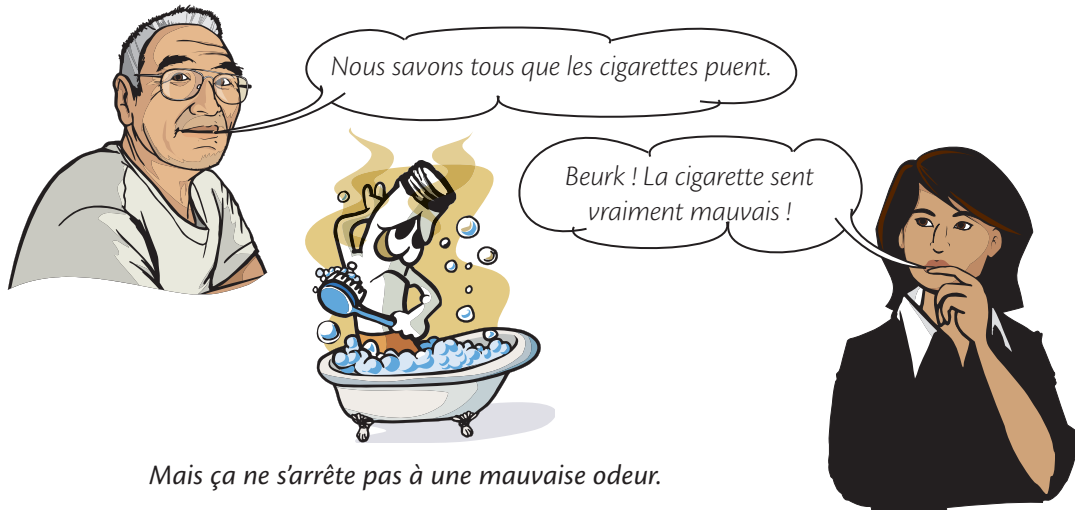
Chaque jour, plus de 100 Canadiens décèdent d'une maladie associée au tabagisme. Ceci représente un total de 48 000 décès causés par le tabac chaque année. Sur la planète, près de huit millions de personnes décèdent du tabagisme durant cette même période.

Quelle tragédie !

Certaines personnes disent que le tabagisme c'est comme le suicide... mais au ralenti.



## 9. La fumée secondaire touche tout le monde



Tout le monde sait que la cigarette affecte la santé des fumeurs, n'est-ce pas ?

### Mais qu'en est-il de la santé des non-fumeurs ?

Avez-vous entendu parler de la « fumée secondaire » ?

Elle est également connue sous le nom « fumée de tabac ambiante » (FTA) ou d'une « exposition passive à la fumée de cigarette ». La fumée secondaire est celle qui contamine l'air ambiant dans un environnement clos.

Veuillez noter **qu'il n'est pas plus sécuritaire** de fumer dans la chaufferie, près d'une fenêtre ouverte, sous la hotte de la cuisinière ou dans un fumoir. La fumée secondaire contaminera tout de même l'air ambiant. C'est pour cette raison que les gens doivent fumer dehors.

### La fumée secondaire est-elle un problème au Nunavik ?

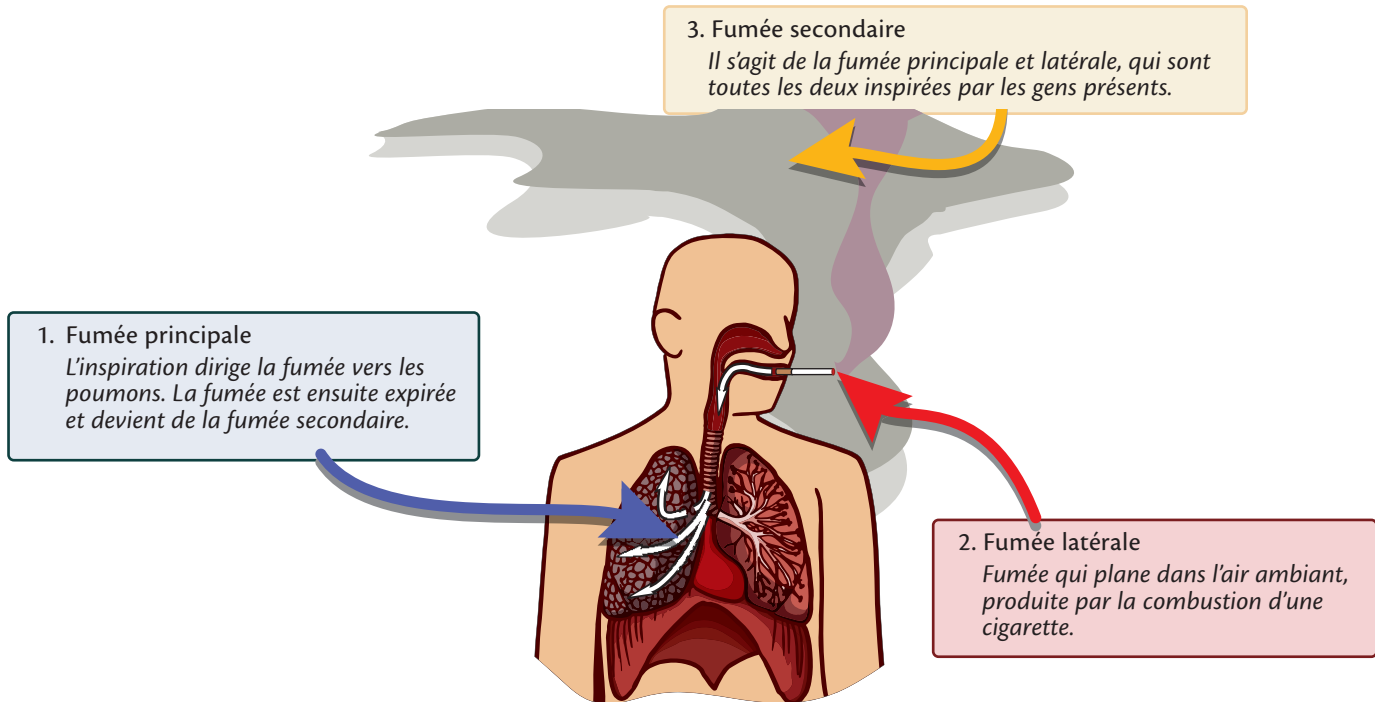
Selon l'enquête Qanuilirpitaa ? 2017 sur la santé des Inuit, la fumée secondaire à l'intérieur des foyers est la source principale d'exposition à la fumée de tabac au sein des communautés du Nunavik.

Dans le même sondage, six Nunavimmiut sur dix (62 %) ont déclaré vivre dans une maison sans fumée, et sept Nunavimmiut fumeurs sur dix (71 %) ont affirmé qu'ils fument à l'extérieur. Bien qu'il s'agisse de bonnes nouvelles, il faut se rappeler que :

1. Il y a tout de même 40 % des Nunavimmiut qui vivent dans un foyer enfumé
2. 30 % des fumeurs fument toujours à l'intérieur
3. Dans certains foyers, plusieurs fumeurs (pouvant aller jusqu'à plus de sept personnes) fument à l'intérieur, la quantité de fumée secondaire est alors très élevée
4. Seules les personnes de plus de 16 ans ont été prises en compte pour le sondage de Qanuilirpitaa ? 2017, ce qui laisse un très grand nombre d'enfants de la région exposés à la fumée secondaire à la maison

## Qu'est-ce que la fumée secondaire ?

La fumée secondaire provient de la fumée expirée par le fumeur et celle issue de la combustion de la cigarette.



## Quelles sont les répercussions de la fumée secondaire sur la santé ?

Si des personnes fument à l'intérieur de votre résidence, sur votre lieu de travail, ou à l'endroit où vous vous divertissez, vous respirez forcément de la fumée secondaire et vous êtes à risque de devenir malade, voire de mourir.

Les recherches ont démontré que la fumée secondaire est hautement nocive et est responsable d'environ 3 000 décès par année au Canada chez les non-fumeurs. Ces personnes décèdent du cancer du poumon, de maladies cardiaques, de différents autres cancers (de la vessie, du pancréas, du col de l'utérus et du sein), de maladies pulmonaires chroniques, d'AVC, etc.



## L'exposition à la fumée secondaire est également liée à des symptômes psychologiques et aux dépressions majeures

Les enfants qui respirent de la fumée secondaire peuvent développer ce que les médecins définissent comme des « problèmes neuro-comportementaux ». Par exemple, ces enfants sont incapables de demeurer assis, de se concentrer, d'étudier convenablement, etc. Cela pourrait totalement ruiner leur enfance... Les enfants peuvent également souffrir d'importantes crises d'asthme et pourraient être hospitalisés en raison d'autres maladies respiratoires.



## Maisons et véhicules sans fumée

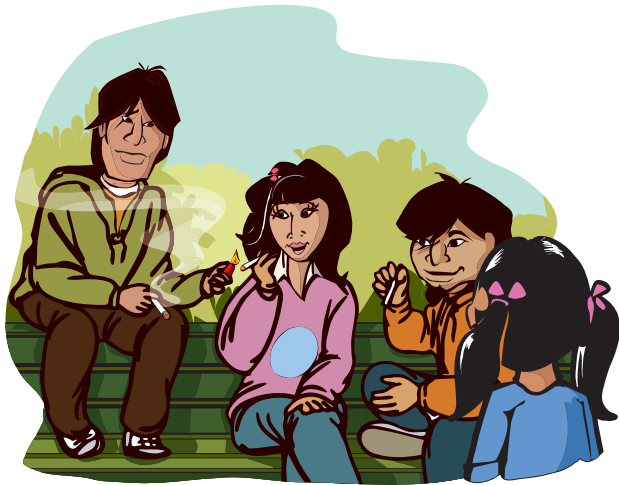
Est-ce que des gens fument encore à l'intérieur de votre maison ou votre voiture ?



*Lorsque les gens fument à l'intérieur des maisons ou des véhicules, nous avons besoin d'un masque à gaz pour nous protéger !*

Si c'est le cas, demandez-leur de fumer à l'extérieur afin de donner vie à un environnement sans fumée.

Maintenant que nous savons à quel point la fumée secondaire est nocive, il n'est tout simplement plus acceptable de contaminer nos maisons et nos véhicules de la sorte !



*Au moins, ces personnes sont sorties pour fumer !*

## Il sera également plus sain pour les FUMEURS de fumer à l'extérieur !

Pourquoi ?

Puisque les fumeurs respireront seulement la fumée provenant de leur cigarette, ils ne respireront pas leur propre fumée secondaire !

Ils ne seront pas doublement exposés aux toxines !

*Vous vous souvenez de cette jeune enfant avec le masque à gaz ? Voyez ce qu'elle a à dire au sujet de la fumée secondaire !*

*Hourra ! Au moins ces gens fument à l'extérieur, alors je n'ai pas à respirer leur fumée secondaire. Et eux non plus !*



## Fumée tertiaire !

Avez-vous déjà entendu parler de la « fumée tertiaire » ?

Nous avons vu précédemment que la fumée secondaire est celle que nous retrouvons dans l'air ambiant d'une pièce close.

D'où croyez-vous que provient la fumée tertiaire ?

Êtes-vous déjà entré dans une maison vacante où les occupants fument habituellement à l'intérieur ? Est-ce que l'odeur est différente d'une maison sans fumée ?

Oui ! Pourquoi ?

Parce que la nicotine et les autres substances nocives provenant de la fumée secondaire se sont imprégnées dans les tissus (les sofas, les tapis, les rideaux, les couvertures, etc.) et se sont déposées sur toutes les surfaces (les tables, les comptoirs, les murs, les plafonds, les conduits de ventilation, etc.) de la maison.



## Le saviez-vous... ?

Ces produits chimiques relâchent ensuite des gaz, laissant planer une odeur de renfermé dans toute la maison et entraînant des effets négatifs sur la santé durant plusieurs mois après que les gens ont cessé de fumer à l'intérieur.

Les véhicules devraient également demeurer sans fumée afin d'éviter l'exposition à la fumée tertiaire.



Qu'en est-il des vêtements ? Pensez-vous qu'un amautik, un parka, une veste ou un chandail peuvent être contaminés par la fumée tertiaire ?



Oui !

Les bébés et les enfants sont particulièrement vulnérables aux effets de la fumée tertiaire puisqu'ils rampent et portent des objets contaminés à leur bouche. Les bébés exposés à la fumée tertiaire sont plus à risque de développer de l'asthme et de décéder de la mort subite du nourrisson. Veuillez s'il vous plait fumer dehors.



Ou encore mieux, arrêter de fumer !



## 10. Le tabagisme a un effet nocif sur les bébés à naître

Nous avons vu à quel point le tabagisme peut avoir un effet nocif sur la santé des non-fumeurs. Considérons maintenant la santé des bébés à naître.

Regardez attentivement les mains et la bouche du fœtus dans ces croquis.

Que se passe-t-il selon vous ?

Il semblerait qu'il n'y a pas d'âge pour « commencer à fumer » ! Évidemment, un bébé ne peut pas fumer une cigarette lorsqu'il est toujours dans le ventre de sa mère !



Cependant, ce type de dessin nous rappelle que les toxines présentes dans la cigarette de la mère sont absorbées par ses poumons pour ensuite se retrouver dans son flux sanguin. Ces toxines traverseront ensuite la barrière placentaire, voyageront par le cordon ombilical pour ensuite se retrouver dans le flux sanguin du bébé. Une fois dans le système du bébé, les toxines pourront empoisonner l'enfant à naître et causer des dommages permanents. La fumée secondaire et la fumée tertiaire auxquelles la mère est exposée peuvent également causer des préjudices au bébé.

*Si une femme fume (ou est exposée à de la fumée secondaire ou tertiaire) et qu'elle allaite un enfant, les mêmes substances nocives acheminées par ses poumons et son flux sanguin se retrouveront dans le lait maternel.*



Le bébé boira alors du lait contaminé et les substances nocives se retrouveront dans son estomac. Elles seront ensuite absorbées et circuleront partout dans son corps par la circulation sanguine. La nicotine peut provoquer de l'irritabilité, des vomissements de lait et des troubles du sommeil.

Connaissez-vous l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF) ?



Il s'agit des dommages causés au cerveau ou de toutes autres anomalies congénitales d'un enfant, occasionnés par la consommation d'alcool de la mère durant la grossesse.

Au même titre, les cigarettes sont également nocives pour le bébé à naître si la mère fume ou est exposée à de la fumée secondaire ou tertiaire.

Nous appelons cela « l'ensemble des troubles causés par le tabagisme fœtal » (ETCTF).



Selon vous, quels sont les problèmes de santé causés au fœtus ou au nouveau-né liés au tabagisme fœtal ?

Le tabagisme fœtal peut provoquer :

- des changements génétiques
- des malformations congénitales (défauts congénitaux)
- une insuffisance d'oxygène pour le bébé
- des lésions irréversibles aux poumons
- des saignements lors de la grossesse
- une naissance prématurée
- un faible poids à la naissance
- la naissance d'un enfant mort-né
- le syndrome de mort subite du nourrisson
- un cancer infantile.



*Toutes les femmes enceintes devraient recevoir davantage d'aide et de soutien pour cesser de fumer*



*Nous, les hommes, pouvons aider notre conjointe à cesser de fumer pour de bon en arrêtant de fumer également, afin de protéger notre enfant à naître.*

## Conclusion : qu'en pensez-vous ?

Retournez à la table des matières (avant la page 1).

De tous les sujets discutés dans ce feuillet, lequel vous a le plus marqué ? Pourquoi ?

.....

.....

Quels sont les faits, les idées ou les suggestions qui vous ont le plus surpris ou vous ont fait réfléchir ? Pourquoi ?

.....

.....

Veuillez ajouter toute autre note sur la façon dont le tabagisme nous nuit.

.....

.....



Le tabagisme est mauvais pour notre santé. Débarrassons-nous-en !  
Pour en savoir plus, veuillez consulter notre prochain livret  
*Comment arrêter de fumer ?*

# 10 preuves que fumer nous nuit

|  |    |
|--|----|
| Avant-propos de Vicky Grey .....                                     | iv |
| 1. Le tabagisme n'a jamais fait partie de la culture inuit .....     | 1  |
| 2. Les gens peuvent avoir de très bonnes raisons de fumer, mais..... | 3  |
| 3. Le tabagisme est une dépendance.....                              | 6  |
| 4. Le tabagisme dilapide nos ressources financières.....             | 8  |
| 5. Le tabagisme n'enrichit que les fabricants de cigarettes.....     | 10 |
| 6. Fumer dégrade notre apparence physique et notre beauté.....       | 11 |
| 7. Le tabagisme est nocif pour la santé .....                        | 12 |
| 8. La cigarette tue.....   | 16 |
| 9. La fumée secondaire touche tout le monde .....                    | 18 |
| 10. Le tabagisme a un effet nocif sur les bébés à naître .....       | 22 |
| Conclusion : qu'en pensez-vous ?.....                                | 24 |

