

# UNIVERSITÉ DE LA SANTÉ OPTIMALE

Présenté par D<sup>r</sup> Serge Dargis et D<sup>r</sup> Martin Charest, D.C.

## Dix raisons de ne pas fumer en présence de vos enfants

*Un nouveau-né en manque de nicotine... des bambins qui souffrent d'une surexposition à la fumée de cigarette... une toux de fumeur chez un enfant... Si cela ressemble à une histoire d'horreur, dites-vous que c'en est bien une.*

*D<sup>rs</sup> Dargis et Charest sont préoccupés par les statistiques qui montrent que le tabagisme passif est directement lié chaque année à quelque 150 000 à 300 000 nouveaux cas d'infection des voies respiratoires chez des enfants. De plus, il aggrave l'état de santé de plus d'un million d'enfants asthmatiques.*

La fumée secondaire est très dommageable. On a découvert que, pour une année seulement, les dépenses directement attribuables au tabagisme parental totalisaient 4,6 milliards de dollars en factures de soins médicaux et 8,2 milliards de dollars en pertes de vie (*Arch Pediatr Adolesc Med* 1997; 151 : 988).

Drs Dargis et Charest préconisent une idéologie de bien-être et s'inquiètent énormément des effets permanents du tabagisme parental sur les enfants. Distribuez le présent bulletin à des parents de votre entourage pour aider Drs Dargis et Charest à les convaincre de cesser de fumer en présence de leurs enfants.

### Alerte aux maux de dos

Même si le lien paraît improbable, on a prouvé qu'une exposition à la fumée de cigarette augmente sensiblement le risque de lombalgie.

Des chercheurs de Montréal (Canada) ont demandé à 502 élèves de septième et de huitième années de remplir des questionnaires servant à évaluer les maux de dos et le mode de vie, y compris le tabagisme.

Ils ont déterminé que la lombalgie affectait un plus grand nombre de fumeurs que de non-fumeurs. Par ailleurs, la quantité de fumée inhalée était directement liée à l'intensité de la lombalgie (*Spine* 1999; 24 : 2492).

Heureusement, les enfants qui souffrent de lombalgie, peu importe la cause, ne se trouvent pas dans une situation irrémédiable et sans espoir. Des études prouvent en effet que les soins chiropratiques éliminent, en toute sécurité, la lombalgie pédiatrique. Les maux de dos sont associés à la **subluxation vertébrale**, une affection courante causée par le désalignement des vertèbres. Drs Dargis et Charest corrigent la subluxation vertébrale au moyen d'**ajustements chiropratiques** parfaitement adaptés à la colonne vertébrale de l'enfant.

### Maladie respiratoire

Ironiquement, tout en traitant l'oxygène essentiel à la vie de l'organisme, les poumons absorbent les toxines présentes dans l'air et les laissent entrer dans le circuit sanguin. Des chercheurs ont découvert que les poumons des enfants sont particulièrement sensibles aux substances toxiques présentes dans la nicotine.

Des chercheurs de la Athens University en Grèce ont examiné 501 enfants âgés de 1 à 5 ans. Ceux exposés à la fumée de cigarette étaient 3,5 fois plus susceptibles de souffrir d'une maladie respiratoire que les autres non exposés à la fumée, le premier groupe affichant au moins trois épisodes de symptômes respiratoires graves au cours de la dernière année (*Lancet* 1995; 346 : 280-281).



### Petits poumons, gros dangers

La fumée secondaire amplifierait aussi gravement les risques d'infection des voies respiratoires chez l'enfant. Une étude achevée tout récemment en Australie a permis de suivre une cohorte de 4 486 nourrissons de la naissance à 12 mois.

Il ressort des résultats que les nouveaux-nés dont la mère fumait en leur présence étaient plus susceptibles (à 56 %) de développer une infection respiratoire que les bébés de mamans non fumeuses ou de mamans qui fumaient dans une autre pièce. Les risques d'infection étaient de 73 % plus élevés si la mère fumait pendant qu'elle tenait son enfant et 95 % plus élevés si elle fumait au moment de nourrir son bébé (*Am J Public Health* 2003; 93 : 482-488).

### Les adolescents aussi sont à risque

Les nourrissons et les jeunes enfants ne sont pas les seuls en danger. Les poumons d'un adolescent sont tout aussi vulnérables au tabagisme passif.

Dans le cadre d'une analyse récente, 3 006 étudiants âgés de 13 à 14 ans ont rempli des questionnaires détaillant leurs antécédents de tabagisme, les habitudes de leurs parents et les symptômes de toux et de mucosité.

Quelque 21 % des étudiants ont fumé des cigarettes et 46 % ont été exposés à la fumée à la maison. D'importants symptômes de bronchite ont été signalés, tant dans le groupe des fumeurs que dans celui des fumeurs passifs. L'étude fut reprise trois ans plus tard, et des symptômes correspondants ont été obtenus dans le groupe exposé à la fumée (*Ir Med J* 2002; 95 : 202-204).

### Infection de l'oreille

La fumée secondaire accroît les risques d'infection de l'oreille chez l'enfant. Un groupe de 132 nouveaux-nés et bambins en service de garde ont été examinés par des chercheurs. Le sang des nourrissons a été testé pour y déceler la présence de nicotine, et leur état de santé a été évalué quotidiennement.

Les 87 enfants ayant des concentrations de nicotine élevées étaient à 38 % plus susceptibles d'avoir une infection à l'oreille pendant les trois premières années de leur vie, comparativement aux 45 jeunes ayant des concentrations plus faibles ou indécétables.

De plus, l'infection durait plus longtemps chez les enfants du premier groupe. Une infection à l'oreille chez les enfants ayant un contact limité avec un fumeur dure en moyenne 19 jours, mais les enfants ayant des concentrations de nicotine élevées endurent en moyenne 28 jours de douleur (*Pediatrics* 1992; 90 : 228-232).

### Asthme

Il ne fait aucun doute dans l'esprit des chercheurs que le tabagisme passif est responsable de l'asthme pédiatrique.

Par exemple, 100 bambins âgés de 1 à 5 ans souffrant d'asthme récurrent d'intensité moyenne à sévère ont participé à une expérience. L'analyse a confirmé que les mœurs tabagiques des parents représentaient l'un des facteurs de risque « les plus importants » (*Pediatr Med Chir* 1998; 20 : 205-208).

### Un cerveau en santé

Vous voulez des enfants intelligents? Ne fumez pas. Le tabagisme passif pourrait bien compromettre les aptitudes intellectuelles d'un enfant. On a

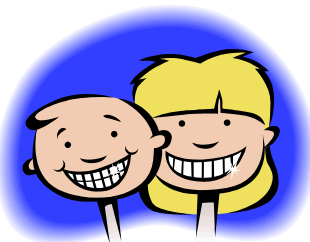
découvert un « lien dose-réponse entre le tabagisme des parents et la performance cognitive. » (*Health Psychol* 1991; 10 : 282).

### Déficit de l'attention

Et comme si cela ne suffisait pas, des chercheurs du Department of Child and Adolescent Psychiatry de Suède ont établi un lien entre le tabagisme et l'hyperactivité avec déficit de l'attention. Les chercheurs ont comparé 62 enfants de six ans diagnostiqués à 51 étudiants fonctionnant normalement. L'analyse a révélé que la mère qui fume pendant la grossesse crée un facteur de risque important dans le cas du trouble déficitaire de l'attention (*Arch Dis Child* 1998; 79 : 207-212).

### Regarde maman, pas de caries!

Malheureusement, même les meilleures habitudes de soins des dents et d'alimentation ne peuvent pas protéger un enfant contre la nicotine des autres. Des études récentes révèlent que le tabagisme passif aggrave le risque de caries dentaires chez l'enfant.



Un rapport publié dans le réputé *Journal of the American Medical Association* compare l'historique dentaire d'enfants ayant grandi dans un ménage de fumeurs qui ont participé à un sondage national. Les chercheurs se sont concentrés sur un groupe de 3 531 enfants âgés de 4 à 11 ans qui avaient une concentration de nicotine élevée dans leur système.

On en a conclu que le tabagisme passif augmente de 27 % les risques de caries chez l'enfant. Les chercheurs croient que « la réduction du tabagisme passif est importante non seulement pour prévenir de nombreux problèmes médicaux, mais aussi pour promouvoir la

santé dentaire des enfants. » (*JAMA* 2003; 289 : 1258-1264).

### Les enfants regardent...

Selon la American Lung Association, 90 % des fumeurs sont devenus des accros de la nicotine avant 21 ans.

Le vieux cliché « faites ce que je dis et non ce que je fais » ne fonctionne pas : les études attestent que le destin joue contre les enfants qui vivent dans des foyers de fumeurs.

Dans le cadre d'une étude récente, des chercheurs ont analysé les mœurs tabagiques de 2 232 élèves de cinquième à huitième années. Résultats? Si maman ou papa fume, les enfants sont plus susceptibles de suivre leurs traces. Les chercheurs ont conclu que « le tabagisme des parents, surtout du côté de la mère, prédispose davantage le jeune à faire l'expérience du tabac. » (*Tob Control* 2003 ; 12 : 74-78)

### ...et écoutent!

Qui prédispose le plus un enfant à devenir un fumeur? Étonnamment, ce sont les parents et non les pairs.

On a découvert que maman et papa ont l'effet psychosocial le plus marquant sur l'initiation au tabagisme.

Les conclusions sont fondées sur un sondage mené auprès de 1 081 étudiants en début et en fin de sixième année. Les chercheurs ont constaté que les adolescents dont les parents jouaient un rôle actif à l'égard de la prévention du tabagisme étaient moins susceptibles de commencer à fumer que leurs pairs dont les parents ne s'impliquaient pas. Et l'interaction parentale avait plus d'influence que la pression des amis ou des pairs (*Prev Sci* 2002; 3 : 275-283).

### Aidez-nous à sauver des vies!

Dans le but de contribuer à créer une communauté plus en santé, nous offrons à nos patients des soins exceptionnels axés sur la prévention et nous nous efforçons de renseigner la communauté sur diverses questions touchant à la santé. C'est dans cette optique que nous publions hebdomadairement les bulletins de l'*Université de la Santé Optimale*, alors n'hésitez pas à nous demander des bulletins

partager avec vos parents et vos amis!