

MANGERIEZ-VOUS CELA ?

La fumée d'une cigarette contient plus de 4.000 substances chimiques, dont des centaines sont **toxiques ou irritantes** et plus de 50 sont **cancérigènes**.

Quand on analyse tout ce qu'il y a dans la fumée, c'est presque un miracle que personne ne meure après avoir fumé une cigarette. En fumant, on avale chaque fois de petites quantités de ces substances toxiques et cancérigènes. À la longue, elles provoquent forcément des dégâts dans les organes et dans les cellules.



Acétone (utilisé dans les dissolvants et décapants)

Acide cyanhydrique

(utilisé par les nazis dans les chambres à gaz)

Ammoniac (utilisé dans les détergents pour WC)

Arsenic* (utilisé comme poison violent)

Cadmium* (utilisé dans les piles et batteries)

Formaldéhyde*

(utilisé pour la conservation des cadavres)

Monoxyde de carbone

(présent dans les gaz d'échappement)

Naphtalène (utilisé dans les antimites)

Phénol (utilisé dans les pesticides et solvants)

Méthanol (utilisé dans les carburants)

Mercure

Plomb*

Nickel*

Goudron*

Benzène*

DDT* (insecticide)

Radon (radioactif)

Polonium

* Substance cancérigène

LE TABAGISME PASSIF C'EST QUOI ?

Respirer la fumée de tabac des autres peut tuer.

Un non-fumeur exposé au tabagisme des autres augmente de 30% le risque de développer un cancer du poumon ou une maladie du cœur!

Au Luxembourg, chaque année, le tabagisme passif cause la mort de 20 personnes au moins.

Et si c'était VOUS ?

LA FUMÉE DES AUTRES

AUGMENTE VOTRE RISQUE DE...

CHEZ L'ADULTE Cancer du poumon (+26%)
Infarctus (+30%)
Attaque cérébrale (+82%)
Bronchites (+65%)
Asthme (+51%)

CHEZ L'ENFANT Mort subite du nourrisson (+108%)
Poids de naissance moindre (+51%)
Otite moyenne (+48%)
Maladies respiratoires (+42%)

Source: Brändli D., Rev. Med. Suisse, 2005

www.cancer.lu

Le Centre International de Recherche sur le Cancer classe le tabagisme passif comme carcinogène chez l'Homme.

FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

QUE DIT LA LOI ?

La loi du 11 août 2006 a pour but la protection des non-fumeurs et la prévention du tabagisme chez les jeunes. Elle interdit de fumer dans certains locaux accueillant du public.

OÙ EST-IL INTERDIT DE FUMER ?

Dans tout établissement scolaire et son enceinte



Dans tout établissement hospitalier et son enceinte



Dans les lieux de transport



Dans tout établissement sportif



Dans les centres commerciaux



Dans les restaurants (sauf salle fumeur)



Dans les bars et cafés où l'on peut manger : interdiction de 12h à 14h et de 19h à 21h

AMENDE
25 €



FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

www.cancer.lu

ET SUR LE LIEU DE TRAVAIL ?

§ LOI DU 11 AOÛT 2006, ART 16 :

« L'employeur doit prendre toutes les mesures pour assurer et améliorer la protection de la santé physique et psychique des travailleurs, notamment en prenant les mesures nécessaires... afin que les travailleurs soient protégés de manière efficace contre les émanations résultant de la consommation de tabac d'autrui. »

La loi incite l'employeur à protéger les non-fumeurs du tabagisme passif sur leur lieu de travail. En pratique, il s'agit d'être une **entreprise sans fumée**, mais pas sans fumeurs ! Personne n'oblige les fumeurs à devenir non-fumeurs.

Par contre, l'entreprise peut leur imposer **où et quand** ils peuvent fumer.

POUR MIEUX COMPRENDRE LES MESURES PRISES EN ENTREPRISE, SACHEZ QUE:

- Il ne s'agit pas de faire la chasse aux fumeurs, mais la chasse à la fumée !
- "Tous les efforts de filtration, ventilation et climatisation ne suffisent pas pour protéger les non-fumeurs dans un endroit couvert ! Il faut complètement éliminer le tabagisme dans tout endroit couvert, donc demander aux fumeurs de sortir !" [Rapport du US Surgeon General, 2006]
- "Le tabagisme passif/actif constitue l'un des risques les plus graves pesant sur la santé et la sécurité au travail." [Bureau International du Travail, 2004]



JE FUME, ET ALORS ?

Au début, généralement avant l'âge de 18 ans, on fume seulement une cigarette, de temps en temps. Malheureusement, on devient vite dépendant et on ne peut plus s'en passer. Et déjà on se retrouve dans un engrenage dont il est difficile de sortir. Car la dépendance n'est pas que physique, elle devient aussi psychologique. Être jeune, c'est aussi être immortel : donc les cancers, les maladies cardiaques, c'est pour les autres.

Mais saviez-vous que fumer va provoquer rapidement certains changements dans votre vie ?



Fumer pendant la grossesse nuit à la santé de votre enfant



Fumer peut diminuer l'afflux sanguin et provoquer l'impuissance

ESTHÉTIQUE

Haleine désagréable, mauvaise odeur des vêtements et des cheveux, dents jaunes, doigts jaunes, vieillissement prématuré de la peau, formation de rides.

QUALITÉ DE VIE

Perte du goût et de l'odorat.

FINANCES

Des dépenses considérables : 1 paquet de cigarettes par jour représente 1.400 € par an. Et vous, que pourriez-vous dépenser à la place de vos cigarettes ?

CONDITION PHYSIQUE

Une toux matinale, un souffle court après quelques mètres de nage à la piscine, à la moindre petite course lors d'un match ou même en montant les escaliers !

VIE SOCIALE

La désapprobation des proches qui vous aiment bien, les critiques des non-fumeurs qui ne veulent pas être enfumés.

DROGUE

La nicotine provoque une véritable dépendance : vous êtes esclave de la cigarette.

SANTÉ

Tendance à tousser, des refroidissements plus fréquents, aggravation d'asthme.

SEXE

Impuissance et baisse de la fécondité.



Fumer provoque un vieillissement de la peau



La fumée contient du benzène, des nitrosamines, du formaldéhyde et du cyanure d'hydrogène



Fumer crée une forte dépendance, ne commencez pas



Fumer crée une forte dépendance, ne commencez pas



Fumer peut diminuer l'afflux sanguin et provoquer l'impuissance

JE FUME, JE RISQUE QUOI ?

Les produits cancérigènes et toxiques
contenus dans la fumée peuvent tuer.
En moyenne, un fumeur diminue
son espérance de vie de 10 ans.

FUMER PROVOQUE :

DES CANCERS

Cancers de la bouche, du pharynx, du larynx,
de l'œsophage, des poumons, de la vessie,
des reins, du col de l'utérus, du pancréas, etc.

DES MALADIES

CARDIO-VASCULAIRES

Infarctus du myocarde, angine de poitrine, gangrène;
hémorragie, thrombose et embolie cérébrales.

DES MALADIES RESPIRATOIRES

Bronchites chroniques ou asthmatiques,
emphysème, etc.

L'OSTÉOPOROSE

ET LA MÉNOPAUSE PRÉCOCE

Le tabagisme cause des changements
dans les cellules qui peuvent entraîner
le développement d'un cancer.
Le tabagisme fait travailler davantage
le cœur, diminue la quantité d'oxygène dans
le sang et rétrécit les vaisseaux sanguins.
Le tabagisme détériore les veines
et les artères du corps et du cerveau,
ce qui mène à des crises cardiaques,
des accidents vasculaires cérébraux
ainsi qu'à une mauvaise circulation
et à une diminution de l'apport
sanguin aux jambes.

DE DÉCIDER SI VOUS VOULEZ ARRÊTER!
C'EST À VOUS

VRAI? FAUX?

«Je dois quand même mourir de quelque chose!»
... est la phrase-type de nombreux fumeurs.

Bien sûr, le fumeur satisfait essaie de se persuader que fumer n'est pas un problème. Et pourtant...

Je dois quand même mourir de quelque chose.

Il est vrai que tout le monde meurt un jour. Toutefois, on peut gagner des années de vie si on fait attention à sa santé. Un fumeur perd en moyenne 10 ans de vie par rapport à un non-fumeur.

Mon grand-père a atteint l'âge de 90 ans et, jusqu'à sa mort, il a fumé comme un pompier.

Ce sont les exceptions qui confirment la règle. Mais savez-vous d'avance si vous êtes une exception?

On n'est généralement pas gâté, alors on peut au moins s'offrir une bonne cigarette.

Avec l'argent que vous économiserez en arrêtant de fumer, vous pourrez vous payer pas mal de choses. Faites le calcul sur 1 an!

Je ne fume que 1 à 4 cigarettes par jour, je ne risque rien.

Sachez qu'il n'y a pas de risque zéro. Un petit fumeur triple ses risques de mourir d'une maladie cardiaque ou d'un cancer du poumon.

Je fume depuis si longtemps que cela ne sert plus à rien d'arrêter.

Sachez qu'arrêter de fumer vaut le coup quel que soit votre âge. S'arrêter à 60 ans (resp. à 50, 40 ou 30 ans), vous fait gagner 3 ans d'espérance de vie (resp. 6, 9 ou 10 ans).

Je fume le cigare (respectivement le cigarillo ou la pipe), ce n'est pas grave.

Le risque de contracter un cancer du poumon est multiplié par 5 (respectivement par 12 ou par 7) par rapport à un non-fumeur!

Avec la pollution actuelle, nos poumons sont déjà tellement soumis à rude épreuve que ce n'est pas un peu plus ou un peu moins de fumée qui va y changer quelque chose.

La fumée d'une cigarette est 3.000 fois plus nocive que l'air de Paris. Saviez-vous qu'il est moins dangereux de respirer l'air qui sort du pot d'échappement d'une voiture que de fumer?



DEVENIR NON-FUMEUR ?

Pour devenir non-fumeur, un fumeur doit passer par 5 étapes ou stades : c'est le modèle de Prochaska qui explique bien ces différents stades. Si vous fumez, il est intéressant de voir dans quel stade vous vous trouvez. Ceci vous permettra de définir des objectifs plus réalistes et une stratégie plus adaptée.

5 ÉTAPES

1 LE FUMEUR SATISFAIT, QUI NE VEUT RIEN SAVOIR :
Vous n'avez pas du tout l'intention d'arrêter et fumer ne vous pose aucun problème : vous n'êtes pas prêt(e) à l'arrêt. Mais avez-vous déjà réfléchi aux risques pour votre santé et aux avantages d'une vie libérée de la cigarette?

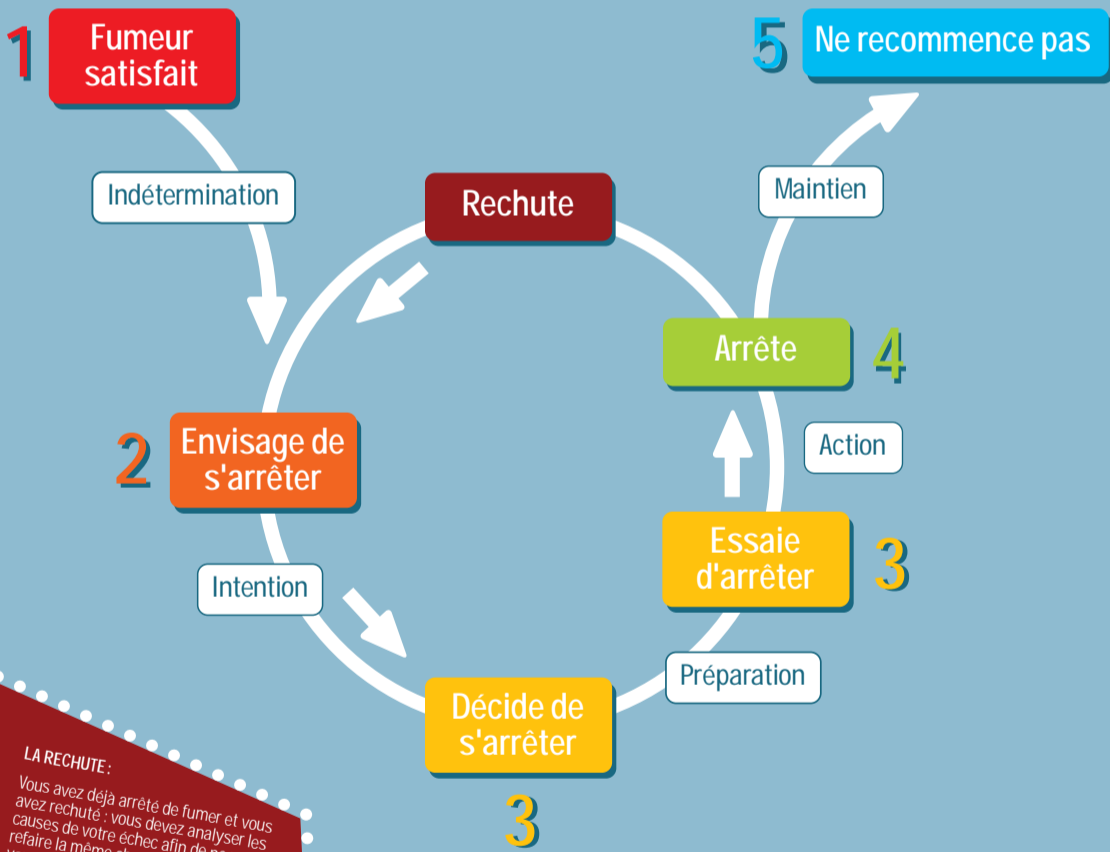
2 LE FUMEUR QUI SE POSE DES QUESTIONS ET ENVISAGE D'ARRÊTER UNE FOIS :
Vous pensez à vous arrêter, mais ça vous semble lointain ou insurmontable : il vous faut chercher de bons arguments (santé, argent, estime de soi, etc) pour faire mûrir votre motivation!

3 LE FUMEUR QUI DÉCIDE DE S'ARRÊTER :
Vous êtes vraiment motivé(e) et voulez arrêter prochainement : vous devez bien vous informer (méthodes, dépendances, etc.) et bien vous préparer à l'arrêt (astuces et aides).

4 LE FUMEUR QUI S'ARRÊTE :
Vous venez d'arrêter. Faites bien attention de ne pas succomber : évitez les situations du sport, etc.

5 L'EX-FUMEUR QUI APPREND À ÉVITER LES RECHUTES ET LES TENTATIONS :
Vous avez arrêté il y a plus de 6 mois. C'est bien, mais restez motivé(e) et ne succombez à aucune cigarette.

ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS?



LA RECHUTE :

Vous avez déjà arrêté de fumer et vous avez rechuté : vous devez analyser les causes de votre échec afin de ne pas refaire la même chose. Recommencez, vous y arriverez ! Ne vous découragez pas ! En moyenne, les ex-fumeurs ont fait 4 tentatives avant de se libérer définitivement de la cigarette.

NOTRE SERVICE TABAC-STOP EST LÀ
POUR VOUS AIDER:



45 30 331

PLUS D'INFORMATIONS ?

Une des missions de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer est la prévention des cancers. Comme un cancer sur trois est dû au tabac, elle multiplie ses efforts pour que les jeunes ne commencent pas à fumer, pour que les fumeurs s'arrêtent de fumer et pour que les non-fumeurs soient protégés. Information, sensibilisation et aides pratiques sont les piliers de la prévention du tabagisme.

ABONNEZ-VOUS!

- Info-Cancer
- Den Insider
- Newsletter mensuelle par voie électronique



AIDE À L'ARRÊT TABAGIQUE :

- Ligne téléphonique TABAC-STOP au 45 30 331 avec des conseils et astuces pour s'arrêter de fumer
 - Brochure gratuite sur l'arrêt tabagique
 - Cours de sevrage tabagique
- www.cancer.lu



 **TABAC-STOP**
45 30 331

AUTRES ACTIONS DE LA FONDATION :

- Campagnes antitabac (affiches, spot, etc.)
- Concours pour classes non-fumeurs dans les écoles (Mission Nichtraucher)



Chaque cigarette vous fait du mal.

TABAC-STOP
☎ 45 30 331

Conseils et astuces pour s'arrêter de fumer. Appelez-nous !

Un service gratuit de

FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER

www.cancer.lu


FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER