



**VOUS NE VOUDRIEZ PAS Y GOÛTER ...
ALORS POURQUOI LES FUMER ?**

L'Epidémie mondiale du tabac

Le tabagisme constitue aujourd'hui la première cause mondiale de mortalité évitable et prématurée. C'est la 2^{ème} cause de mortalité globale. Chaque année, plus de 7 millions de personnes meurent des suites de maladies liées au tabac dans le monde.

890.000 personnes, dont plus de 25 % d'enfants, meurent suite à l'exposition passive à la fumée du tabac. Au Luxembourg, environ 1050 décès par an sont liés au tabagisme.

Le tabac a tué près de 100 millions de personnes au cours du 20^{ème} siècle, combien en tuera-t-il au cours du 21^{ème} siècle ?

Saviez-vous que ?

- La fumée de tabac contient environ 4000 substances chimiques, dont plus de 50 sont cancérogènes. Citons, à titre d'exemples, l'arsenic, le goudron, les benzopyrènes, le monoxyde de carbone, l'ammoniac, le cadmium, le toluène, l'acide cyanhydrique...
- La fumée de tabac ne nuit pas seulement au fumeur lui-même, mais provoque également des maladies chez les non-fumeurs, enfants et adultes, qui y sont exposés. Même les animaux domestiques, séjournant au domicile de fumeurs chroniques, tombent plus fréquemment malades et meurent prématurément.

Substances chimiques contenues dans la fumée de tabac (choix d'exemples)



Le Tabac et la Santé, dernières données

« FUMER TUE! » constitue un des avertissements sanitaires figurant sur tous les paquets de cigarettes :

La liste connue des **Cancers** reliés au tabac est longue : cancers de la cavité buccale, des sinus, du larynx, des cordes vocales, de l'œsophage, de l'estomac, du foie, du pancréas, du **poumon**, du col de l'utérus, du sein, de la vessie, du rein, de la moëlle osseuse (leucémies myéloïdes), de l'ovaire, du côlon, du rectum. Le cancer du poumon est le cancer le plus souvent cité en relation avec le tabac, en effet, 90 % des cancers du poumon lui sont imputables.

Outre les nombreux cancers, la consommation chronique du tabac est responsable de nombreuses autres maladies :

- › maladies cardio et cérébro-vasculaires (infarctus aigu du myocarde, coronaropathies, artériosclérose, accidents vasculaires cérébraux) ;
- › maladies chroniques du système respiratoire (asthme, broncho-pneumopathie chronique obstructive, bronchite chronique, emphysème pulmonaire ...) ;
- › infections (pneumonies, bronchites, otites moyennes) ;
- › inflammations (de la muqueuse buccale, des gencives, du larynx, des cordes vocales, de l'œsophage, de l'estomac) ;
- › vieillissement prématuré de la peau, détérioration des ongles et des cheveux, jaunissement des dents, perte prématurée des dents, parodontose, mauvaise haleine ;
- › chez l'homme : troubles de l'érection, impuissance, infertilité ;

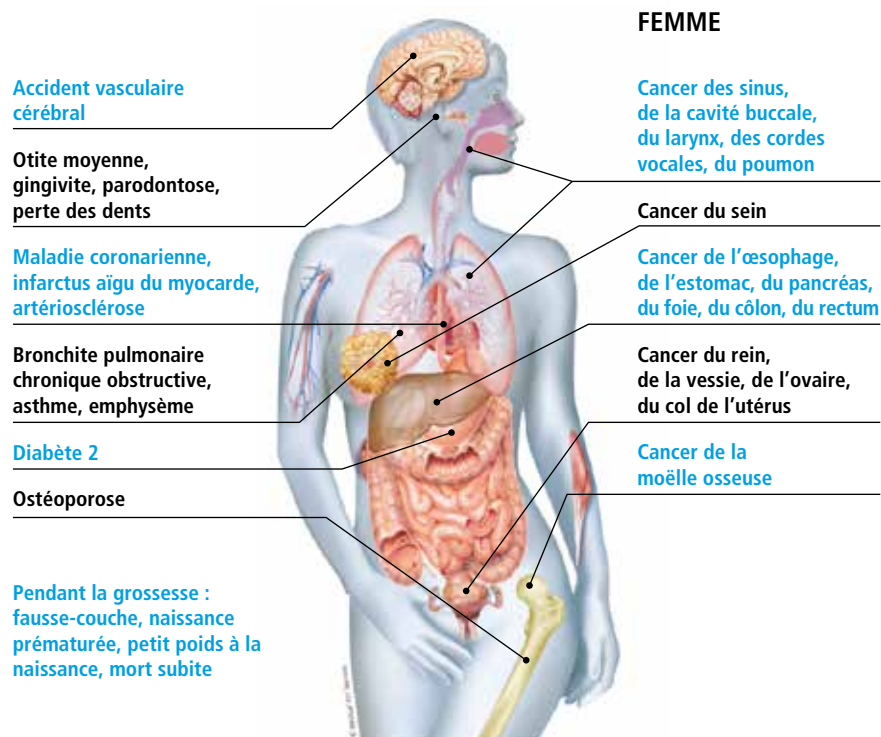
- › chez la femme : chez les femmes prenant la pilule contraceptive, le risque de thromboembolie est extrêmement majoré, ainsi que le risque d'embolie pulmonaire, d'infarctus du myocarde, d'accident vasculaire cérébral.
 - » baisse de la fertilité ;
 - » ostéoporose (augmentation du risque de fracture du poignet, de la hanche, de vertèbres) ;
- › chez le nourrisson et l'enfant :
 - » fausse-couche, naissance prématurée ;
 - » petit poids à la naissance ;
 - » mort subite du nourrisson ;
 - » infections des voies respiratoires, asthme, otites moyennes.

Le tabagisme passif :

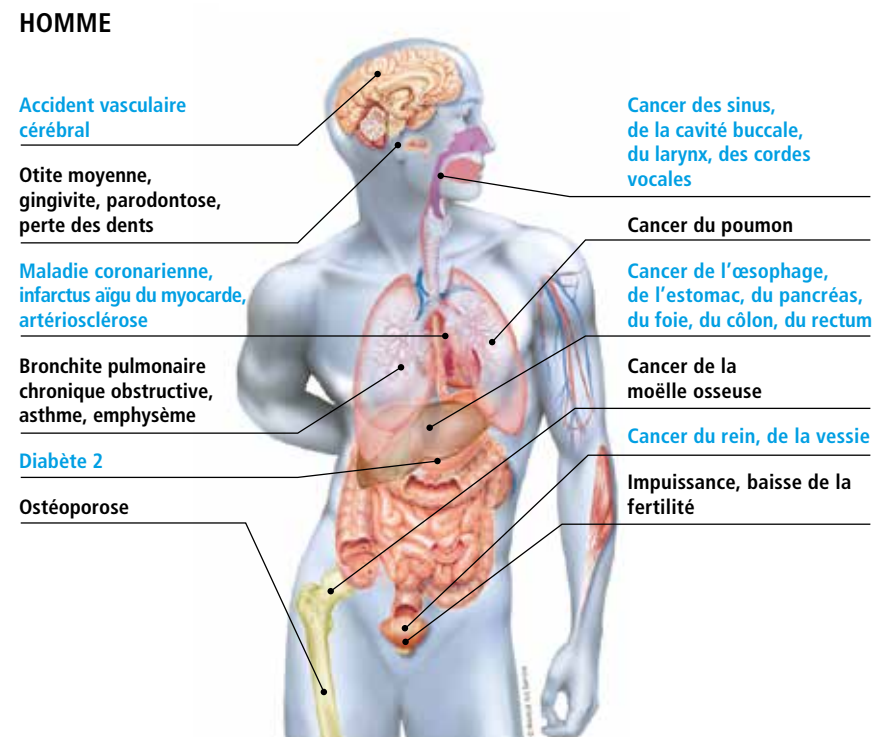
Les adultes et les enfants qui séjournent dans des lieux où l'on fume régulièrement présentent les mêmes risques que les fumeurs, même s'ils sont moindres. Ainsi, le risque de développer un cancer du poumon ou des affections des voies respiratoires est augmenté de + 26 %. Le risque de développer des maladies cardio-vasculaires est augmenté de + 25 %. Chez les bébés et les enfants de parents fumeurs le risque de mort subite du nourrisson est doublé.

Le risque d'un petit poids à la naissance est augmenté de + 17 %. Le risque de développer des otites moyennes chroniques est augmenté de + 21 % lorsque le père fume, de + 38 % lorsque la mère fume, de + 48 % lorsque les deux parents fument. Le risque de faire des bronchites à répétition est augmenté de + 72 % lorsque la mère fume, de + 29 % lorsque le père ou un autre membre de la famille proche fume.

Risques du tabagisme actif et passif



Source: WHO Report on the global tobacco epidemic, 2009. Implementing smoke-free environments.



Source: WHO Report on the global tobacco epidemic, 2009. Implementing smoke-free environments.

Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer ?

Le tabac et la fumée du tabac contiennent une substance psychoactive, la Nicotine. La Nicotine agit sur le cerveau où elle exerce un effet stimulant : on se sent plus énergique, moins fatigué, mieux éveillé, l'association inconsciente avec des événements agréables (rencontres avec des amis, sorties, loisirs) renforce la sensation de plaisir lorsqu'on fume. Mais la nicotine est également une **drogue puissante**, induisant rapidement une **forte dépendance physique et psychique**.

Chez un fumeur chronique le manque se fait sentir par de l'irritabilité, du nervosisme, un sentiment de frustration et des troubles de la concentration : un cercle vicieux s'enclenche : l'envie de la prochaine cigarette devient impérieuse, et on fume de plus en plus.

Les enquêtes ont montré que la majorité des fumeurs aimeraient s'arrêter et que la plupart d'entre eux ont déjà fait une ou plusieurs tentatives : Il ne faut pas perdre espoir, des solutions existent ! Devenir non-fumeur est possible !

Osez faire le premier pas vers la liberté, en testant votre degré de dépendance :

TEST DE FAGERSTRÖM

Répondez aux questions suivantes :

- Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?
☐ 3 Endéans 5 min. ☐ 2 Entre 6 et 30 min. ☐ 1 Entre 31 et 60 min. ☐ 0 Après 60 min.
- Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans des endroits où c'est interdit ?
☐ 1 Oui ☐ 0 Non
- A quelle cigarette ne voudriez-vous pas devoir renoncer ?
☐ 1 La première cigarette du matin ☐ 0 Les autres
- Combien de cigarettes fumez-vous chaque jour ?
☐ 0 Jusqu'à 10 ☐ 1 De 11 à 20 ☐ 2 De 21 à 30 ☐ 3 31 et plus
- Fumez-vous plus au cours des premières heures suivant le réveil que pendant le reste de la journée ?
☐ 1 Oui ☐ 0 Non
- Arrive-t-il que vous fumiez, même si vous êtes malade ?
☐ 1 Oui ☐ 0 Non

RÉSULTATS

0-2 : pas de dépendance physique

→ pas de traitement de substitution nicotinique nécessaire

3-4 : légère dépendance physique

→ consultation de tabacologie recommandée

5-6 : dépendance physique moyenne

→ consultation de tabacologie, les chances de sevrage sont augmentées par un traitement de substitution nicotinique

7-10 : dépendance physique sévère

→ un traitement de substitution nicotinique est recommandé

Devenir non-fumeur est possible !

Votre motivation est essentielle !

Avez-vous des problèmes pour vous arrêter de fumer ?

Les points suivants sont essentiels :

- › votre motivation ;
- › un encadrement psychologique et médical ;
- › un traitement médicamenteux et/ou psychothérapeutique.

Sachez qu'un ex-fumeur fait en moyenne 3 tentatives d'arrêt infructueuses avant d'y arriver ; Vos chances de réussite sont multipliées par 10 si vous êtes conseillés et soutenus par un professionnel : il vous informera, vous motivera, vous soutiendra et vous guidera vers la cessation tabagique.

Les médicaments et les substituts nicotiniques (gommes, patchs, pastilles) soulageront votre période de sevrage, mais ne remplaceront en aucun cas votre **volonté**, qui est essentielle.

Devenir non-fumeur augmente vos chances de vivre mieux, plus longtemps : Dès que vous arrêterez, vous sentirez très rapidement les effets positifs de l'arrêt sur votre santé :

- › **Après 20 minutes** : votre rythme cardiaque et votre tension artérielle baissent et se normalisent.
- › **Après 8 heures** : la nicotine et le monoxyde de carbone ont diminué de moitié dans votre sang. Le niveau d'oxygène dans votre corps augmente.
- › **Après 24 heures** : il n'y a plus de monoxyde de carbone dans votre corps.
- › **Après 48 heures** : votre odorat et votre goût s'améliorent.
- › **Après 72 heures** : vous respirez mieux, votre énergie augmente, vos bronches se détendent.

- › **Après 1 an** : vous respirez à nouveau normalement. Le risque d'un infarctus aigu du myocarde est réduit de moitié.
- › **Après 10 – 20 ans** : Votre risque de mourir d'un cancer du poumon est réduit de moitié par rapport à un fumeur. Le risque d'une maladie cardio-vasculaire ou d'un accident vasculaire cérébral est le même que celui d'une personne n'ayant jamais fumé.

Quelques conseils utiles !

- › mangez des fruits et des légumes tous les jours ;
- › ne grignotez pas entre les repas ;
- › prenez trois repas par jour et évitez les graisses et les sucres ;
- › buvez 6-8 verres d'eau par jour, et quand vous avez envie de fumer ;
- › évitez le café et le thé forts, modérez votre consommation d'alcool ;
- › prenez un chewing-gum sans sucre lorsque l'envie d'une cigarette devient trop pressante ;
- › faites 30 minutes d'activité physique par jour ;
- › si nécessaire, apprenez des exercices de relaxation ;
- › veillez à un sommeil régulier et suffisant ;
- › décidez du jour de votre arrêt (31 mai, journée mondiale sans tabac, ou 1^{er} janvier, nouvel an, ou la date de votre anniversaire), et parlez-en à vos proches ;
- › bannissez les cendriers et les cigarettes de votre domicile ;
- › aérez régulièrement les pièces de votre maison, faites nettoyer vos rideaux et vos tapis, les meubles et vos vêtements, car les substances nocives de la fumée de tabac s'y sont accumulées et peuvent se libérer dans l'air ambiant encore pendant des semaines après que la dernière cigarette a été fumée dans la pièce.

Nouvelles mesures de la loi du 13 Juin 2017 :

Transposition de la directive 2014/40/UE *

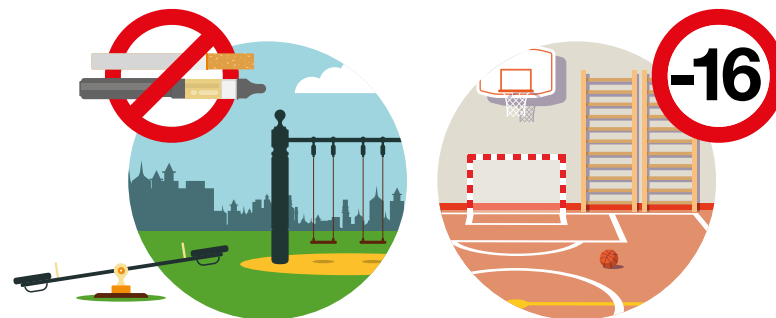
- › Mesures nationales supplémentaires:
 - › Interdiction du vapotage aux mêmes endroits où s'applique l'interdiction de fumer (cafés, bars, restaurants, hôtels, etc).



- › Interdiction de vente des produits de tabac et de vapotage aux mineurs de moins de 18 ans.



- › Interdiction de fumer et de vapoter sur les aires de jeux, ainsi que dans toutes les enceintes sportives accueillant des mineurs de moins de 16 ans accomplis, y exerçant une activité sportive.



- › Interdiction de fumer et de vapoter dans les véhicules privés quand des enfants de moins de 12 ans sont à bord.



**« Chaque jour sans tabac
est un jour gagné pour la Santé ! »**

ADRESSES UTILES :

Vous trouverez des informations supplémentaires ou un soutien pour l'arrêt tabagique chez votre médecin traitant, auprès de votre pharmacien, ou aux adresses suivantes offrant un sevrage tabagique :

**Programme d'aide au sevrage tabagique médicalement accompagné,
auprès du médecin de votre choix :**

Infos : T : +352 8002 67 67

www.sante.public.lu/fr/rester-bonne-sante/110-tabac-dependances/arreter-fumer/programme-sevrage-tabagique

Consultations pour fumeurs de la Ligue Médico-Sociale :

Infos : T : +352 48 83 331

www.ligue.lu

Fondation Cancer :

Conseils téléphoniques : « TABAC-STOP »

Infos : T : +352 45 30 331

www.moviesanstabac.lu

Pages Internet :

www.sante.lu

www.tabac-stop.lu

Édition 2018
ISBN 978-99959-41-59-8

Notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

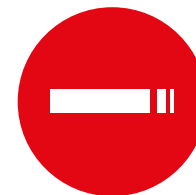
Cadmium

(batteries)



Au menu : Acide stéarique (cire de bougie), Acide acétique (vinaigre), Méthane (gaz d'épuration), Cadmium (batterie), Toluène (peinture, solvant industriel), Monoxyde de carbone (gaz d'échappement), Butane (briquet), Méthanol (carburant de fusée), Hexamine (allume-feu pour barbecue), Polonium 210 (produit radioactif), Arsenic (poison), Ammoniac (détergent), ...

**VOUS NE
VOUDRIEZ
PAS Y
GOÛTER ...
ALORS
POURQUOI
LES FUMER ?**



Le tabagisme est la première cause mondiale de mortalité évitable.

Fumeurs, ces produits toxiques empoisonnent votre organisme et votre entourage.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé
www.sante.lu

Die Tabakepidemie

Der Tabakkonsum stellt heute die erste vorzeitige und vermeidbare Todesursache dar und ist weltweit zur zweiten Todesursache geworden. Jedes Jahr sterben über 7 Millionen Menschen an den Folgen des Tabakkonsums. 890000 Menschen, davon mehr als 25% Kinder, werden an den Folgen des Passivrauchens sterben.

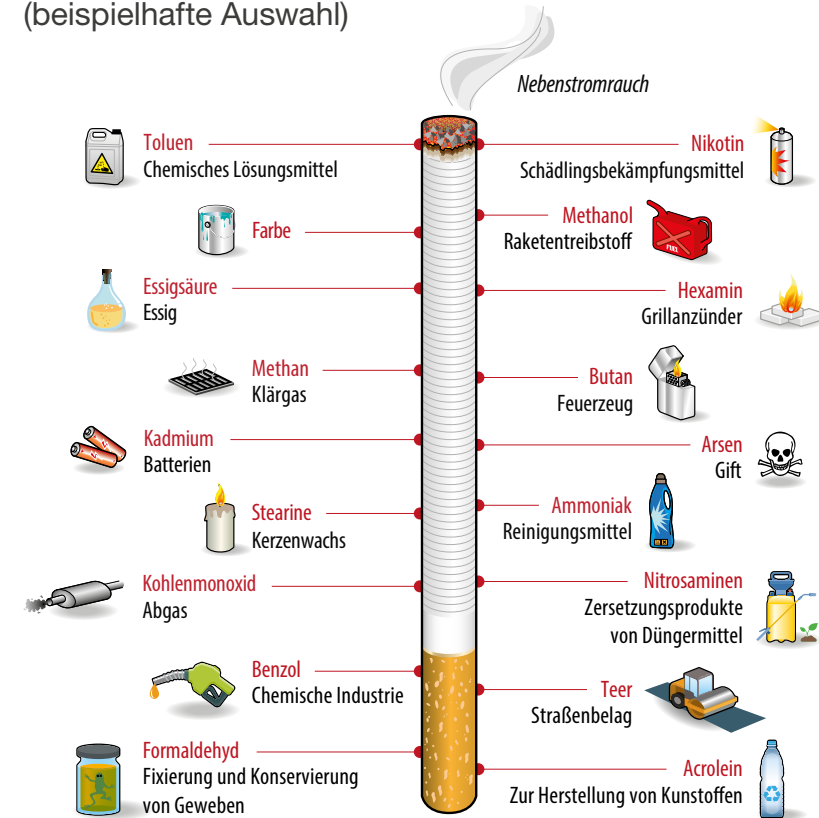
In Luxemburg sind ungefähr 1050 Todesfälle pro Jahr auf den Tabakkonsum zurückzuführen.

Der Tabakkonsum hat während dem 20. Jahrhundert 100 Millionen Menschen getötet, wie viele wird er während dem 21. Jahrhundert hinrichten?

Wussten Sie es?

- Tabakrauch enthält mehr als 4000 chemische Substanzen, darunter Gifte wie Blausäure, Ammoniak, Toluol, Kadmium, Teer, Arsen, Benzopyrene und Kohlenmonoxid. Bei mehr als 50 dieser Stoffe wurde nachgewiesen, dass sie krebserregend sind.
- Tabakrauch schädigt nicht nur den Raucher selbst, sondern verursacht auch bei nicht rauchenden Kindern und Erwachsenen, die ihm ausgesetzt sind, ernsthafte und lebensbedrohliche Krankheiten. Selbst Haustiere, die in einem Haushalt leben, in dem geraucht wird, erkranken häufiger und sterben frühzeitig.

Im Tabakrauch enthaltene Chemikalien (beispielhafte Auswahl)



Tabak und Gesundheit, die letzten Fakten

„RAUCHEN IST TÖDLICH“, ist eine der Gesundheitswarnungen, die auf den Zigarettenpackungen stehen:

Die Liste der Krebserkrankungen, die mit dem Tabakkonsum in Verbindung stehen, ist lang: Mund-und-Nasennebenhöhlenkrebs, Hals-Rachenkrebs, **Lungenkrebs**, Speiseröhre- und Magenkrebs, Bauchspeicheldrüse-und-Leberkrebs, Dickdarmkrebs, Brustkrebs, Nieren-und-Blasenkrebs, Eierstock-und-Gebärmutterhalskrebs, Knochenmarkkrebs (Leukämie). Der Lungenkrebs ist in 90% aller Fälle auf den Tabakkonsum zurückzuführen.

Regelmässiger Tabakkonsum bewirkt noch eine Reihe anderer Krankheiten:

- › Herz-Gefässkrankheiten: Herzinfarkt, koronare Herzkrankheiten, Arteriosklerose, Schlaganfall;
- › Chronische Atemwegerkrankungen: Asthma, chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD), chronische Bronchitis, Lungenemphysem, eingeschränkte Lungenfunktion;
- › Infektiöse Krankheiten: Lungenentzündung, Bronchitis, Mittelohrentzündungen;
- › Chronische Entzündungen: der Mundschleimhaut, des Zahnfleisches, der Halsrachenschleimhaut, der Stimmbänder, der Speiseröhre und der Magenschleimhaut;
- › Vorzeitige Hautalterung mit Faltenbildung, Beschädigung der Haare und Nägel, Zahnausfall, Paradontose, gelbe Zähne, Mundgeruch;

- › Beim Mann: Potenzstörungen, Impotenz, Sinken der Fruchtbarkeit;
- › Bei der Frau: Bei den Frauen, die die Verhütungspille nehmen, ist das Thrombose- und Lungenembolierisiko sehr erhöht, sowie das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall;
 - » Fruchtbarkeitsstörungen;
 - » Osteoporose (Fraktur des Oberschenkels, des Hüftgelenks, der Wirbeln, des Handgelenks);
- › Beim Kind, Kleinkind und Säugling: Schwangerschaftsabbruch, Frühgeburt, geringes Geburtsgewicht, plötzlicher Kindstod, Erkrankungen der Atemwege.

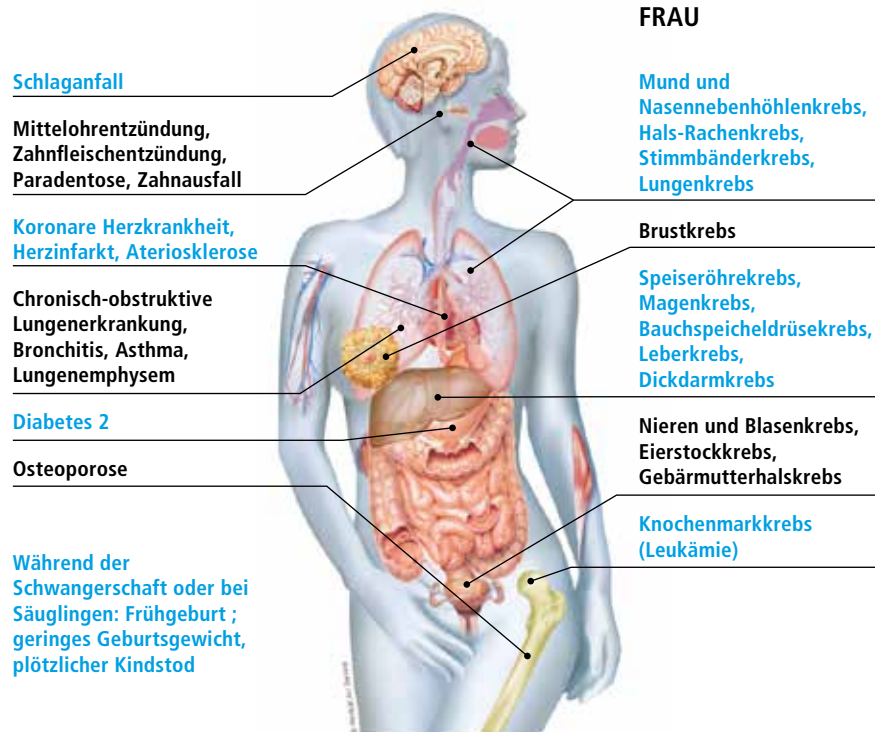
Die Folgen des Passivrauchen:

Erwachsene und Kinder, die sich regelmässig an Orten aufhalten, an denen geraucht wird, haben nachweislich ein erhöhtes Risiko an denselben Krankheiten zu erkranken wie Raucher.

So ist das Risiko an einem Lungenkrebs, oder an anderen Atemwegerkrankungen zu leiden, um 26% erhöht. Das Risiko an Herz-Gefässkrankheiten zu leiden ist um 25% erhöht. Bei Säuglingen, die in einem Haushalt leben in dem geraucht wird, verdoppelt sich das Risiko am plötzlichen Kindstod zu sterben.

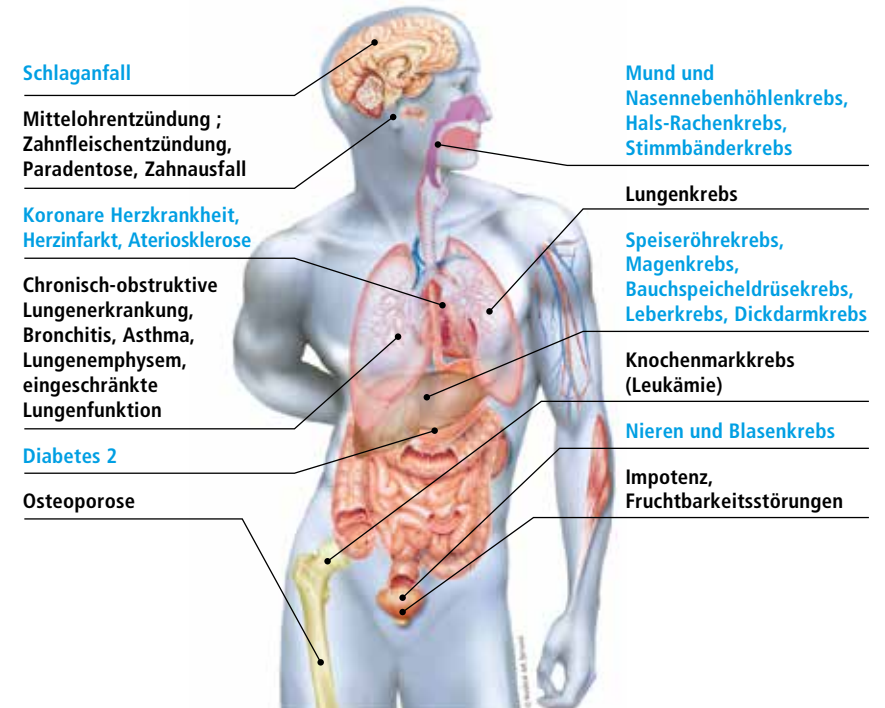
Das Risiko eines geringeren Geburtsgewichtes ist um 17% erhöht wenn die Mutter raucht. Das Risiko chronischer Mittelohrentzündungen ist um 21% erhöht wenn der Vater raucht, um 38% wenn die Mutter raucht, um 48% wenn beide Eltern rauchen. Das Risiko mehrfache Bronchitis zu erleiden ist um 72% erhöht, wenn die Mutter raucht, um 29% wenn der Vater raucht, oder ein anderes Familienmitglied.

Gesundheitsrisiken durch Rauchen und Passivrauchen



Quelle: WHO Report on the global tobacco epidemic, 2009. Implementing smoke-free environments.

MANN



Quelle: WHO Report on the global tobacco epidemic, 2009. Implementing smoke-free environments.

Warum ist es so schwierig mit dem Rauchen aufzuhören?

Tabak enthält eine psycho-aktive Substanz, das Nikotin.

Nikotin wirkt auf das Gehirn, wo es eine stimulierende Wirkung hat: man fühlt sich energischer, weniger müde, aufgeweckter, und das unbewusste Verbinden mit positiven Lebenserfahrungen (Erfolg, Treffen mit Freunden, gutes Essen usw.) verstärkt mit der Zeit das angenehme Gefühl beim Rauchen. Aber Nikotin ist auch eine **starke Droge**, die schnell eine grosse physische und psychische Abhängigkeit bewirkt. Unterhalb eines gewissen Nikotinspiegels im Blut treten beim chronischen Raucher Entzugserscheinungen auf, wie Unbehagen, Reizbarkeit, Angst, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen: der Teufelskreis hat begonnen: das Verlangen nach der nächsten Zigarette wird ununterdrückbar, und mit der Zeit raucht man immer mehr.

Befragungen haben gezeigt, dass die meisten Raucher mit dem Rauchen aufhören wollen, und dass sie dies meistens schon öfters versucht haben: Man sollte den Mut dazu nicht verlieren, denn es gibt Auswege! Es ist möglich, sich von dieser hartnäckigen Abhängigkeit zu befreien!

Machen Sie einen ersten Schritt in Richtung Freiheit: Messen Sie Ihre Abhängigkeit:

FAGERSTRÖM-TEST

Beantworten Sie folgende Fragen:

1. Wann rauchen Sie morgens nach dem Aufwachen ihre erste Zigarette?
☐ ③ Innerhalb 5 Min. ☐ ② Nach 6 bis 30 Min. ☐ ① Nach 31 bis 60 Min. ☐ ④ Nach 60 Min.
2. Finden Sie es schwierig an Orten, wo Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?
☐ ① Ja ☐ ④ Nein
3. Auf welche Zigarette möchten Sie nicht verzichten?
☐ ① Die erste Zigarette am Morgen ☐ ④ Andere
4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag ?
☐ ④ Bis zu 10 ☐ ① 11 bis 20 ☐ ② 21 bis 30 ☐ ③ 31 und mehr
5. Rauchen sie morgens nach dem Aufstehen mehr als am Rest des Tages?
☐ ① Ja ☐ ④ Nein
6. Rauchen Sie auch wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?
☐ ① Ja ☐ ④ Nein

RESULTATE

0-2 : keine körperliche Abhängigkeit

→ keine Nikotinersatzstoffe erforderlich

3-4 : geringe körperliche Abhängigkeit

→ Beratungsgespräch

5-6 : mittlere körperliche Abhängigkeit

→ die Verwendung von Nikotinersatzstoffen erhöht die Erfolgchancen

7-10 : starke körperliche Abhängigkeit

→ die Verwendung von Nikotinersatzstoffen wird empfohlen

Nichtraucher werden ist möglich!

Ihre Motivation ist ausschlaggebend!

Folgende Punkte sind wichtig für Ihren Erfolg:

- › Ihre Motivation;
- › Eine psychologische und medizinische Unterstützung;
- › Eine Nikotinersatzstoffbehandlung, oder eine andere medikamentöse Behandlung, falls erforderlich.

Wussten Sie dass die meisten Ex-Raucher mindestens 3x versucht haben, aufzuhören bevor sie es geschafft haben?

Sie haben 10mal höhere Erfolgschancen, wenn Sie es mit ärztlicher Unterstützung versuchen: Ihr Arzt wird Sie informieren, motivieren, unterstützen und auf dem Weg in die Freiheit begleiten.

Die Medikamente und Nikotinersatzstoffe (Kaugummis, Patches, Pastillen) werden Ihnen beim Entzug helfen, aber sie ersetzen auf keinen Fall ihre **Willenskraft**.

Nichtraucher sein, bedeutet mehr Chancen zu haben, länger und besser zu leben: Sobald Sie aufhören zu rauchen, spüren Sie sehr schnell die positiven Auswirkungen auf ihre Gesundheit:

- › **Nach 20 Minuten:** Puls und Blutdruck sinken auf normale Werte.
- › **Nach 8 Stunden:** Nikotin und Kohlenmonoxydspiegel im Blut sinken um die Hälfte. Der Sauerstoffspiegel steigt.
- › **Nach 24 Stunden:** Das Kohlenmonoxyd im Körper ist vollständig abgebaut.
- › **Nach 48 Stunden:** Ihr Geruch und Geschmackssinn verbessern sich.
- › **Nach 72 Stunden:** Das Atmen wird einfacher, Sie haben wieder mehr Energie. Ihre Bronchien beginnen sich zu entspannen.
- › **Nach 1 Jahr:** Sie atmen wieder normal und das Risiko eines Herzinfarkts sinkt um die Hälfte.

- › **Nach 10–20 Jahren:** Das Risiko an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich fast um die Hälfte im Vergleich zu einem Raucher. Das Risiko einer Herzerkrankung oder eines Schlaganfalls ist eben so hoch wie das einer Person, die nie geraucht hat.

Einige praktische Ratschläge!

- › Treffen Sie die Entscheidung an welchem Tag Sie mit dem Rauchen aufhören wollen: der 31. Mai, Welttag ohne Tabak, oder der 1. Januar, zum Jahresbeginn, oder Ihr Geburtstag, wären gute Termine. Reden sie mit ihren Familienangehörigen über Ihre Entscheidung;
- › Verbannen Sie Aschenbecher und Zigaretten aus Ihrer Wohnung;
- › Lüften Sie regelmässig ihre Räume, lassen Sie die Gardinen, Teppiche, Möbel und Kleider säubern, da die Giftstoffe des Tabakrauchs noch wochenlang in die Raumluft abgegeben werden, nachdem zum letzten Mal dort geraucht wurde;
- › Essen Sie täglich reichlich Obst und Gemüse;
- › Nehmen Sie täglich 3 Mahlzeiten ein, und vermeiden Sie Zucker und fettreiche Nahrungsmittel;
- › Naschen Sie nicht zwischen den Mahlzeiten;
- › Trinken Sie 6-8 Gläser Wasser pro Tag, trinken Sie auch wenn sie nach einer Zigarette verlangen;
- › Vermeiden Sie starken Kaffee oder Tee, sowie übermässigen Alkoholkonsum;
- › Nehmen Sie ein Kaugummi ohne Zucker, wenn Sie zuviel nach einer Zigarette verlangen;
- › Jeden Tag ein halbe Stunde zügig spazieren gehen trägt zu ihrem Wohlbefinden bei. Wichtig ist, regelmässig sportlich aktiv zu sein;
- › Entspannungsübungen sind empfehlenswert um die Entzugssymptome zu lindern.

Neue gesetzliche Regelungen, seit dem 13. Juni 2017:

Transposition der EU-Direktive 2014/40/EU

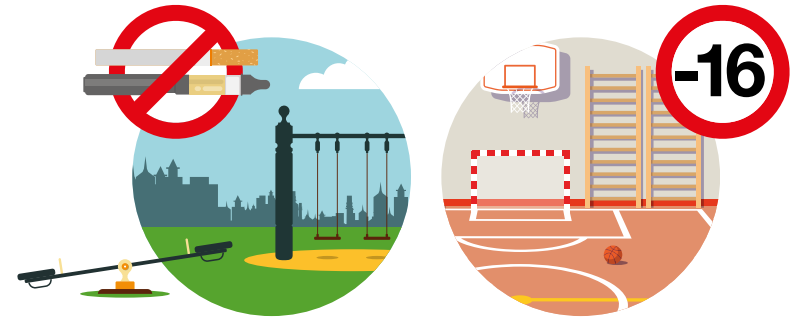
- › Massnahmen die darüber hinaus gehen:
 - › Verbot von Rauchen und Dampfen an jedem Ort, an dem Rauchen verboten ist (Cafés, Bars, Restaurants, Hotel, usw.)



- › Verbot von Verkauf von Tabakprodukten und elektronischen Zigaretten an Minderjährige unter 18 Jahren.



- › Verbot von Rauchen und Dampfen auf Spielplätzen und in Sportstätten, wenn Kinder unter 16 Jahren Sport treiben.



- › Verbot von Rauchen und Dampfen in jedem Fahrzeug, in dem sich Kinder unter 12 Jahren befinden.



**„Jeder Tag ohne Tabak
ist ein gewonnener Tag für Ihre Gesundheit!“**

WICHTIGE ADRESSEN:

Weitere Informationen und Unterstützung für das Aussteigen finden Sie bei Ihrem behandelnden Arzt, Apotheker, oder an folgenden nützlichen Adressen:

Ärztlich begleitetes Raucherentwöhnungsprogramm des Gesundheitsministeriums und der Gesundheitskasse bei einem Arzt Ihrer Wahl:

Informationen: T : +352 8002 67 67

www.sante.public.lu/fr/rester-bonne-sante/110-tabac-dependances/arreter-fumer/programme-sevrage-tabagique

Raucherberatung der Lique Médico-Sociale:

Informationen: T : +352 48 83 331

www.ligue.lu

Fondation Cancer:

Telefonische Beratung: « TABAC-STOP »

Informationen: T : +352 45 30 331

www.moviesanstabac.lu

Internetseiten:

www.sante.lu

www.tabac-stop.lu

Ausgabe 2018
ISBN 978-99959-41-59-8

Notizen

[illegible]

**DÉCIDEZ D'ARRÊTER DE FUMER ...
POUR VOUS ET POUR LES AUTRES !**

**TREFFEN SIE DIE ENTSCHEIDUNG,
FÜR SIE UND DIE ANDERN!**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé

Villa Louvigny - Allée Marconi
L-2120 Luxembourg
T. +352 24 78 55 60
T. +352 24 78 55 64 (Commandes)

www.sante.lu