

• espace sans fumée • Raum ohne Dampf • espaço sem fumaça •
garantie

O₂

GARANTIE O₂, le bon réflexe santé !

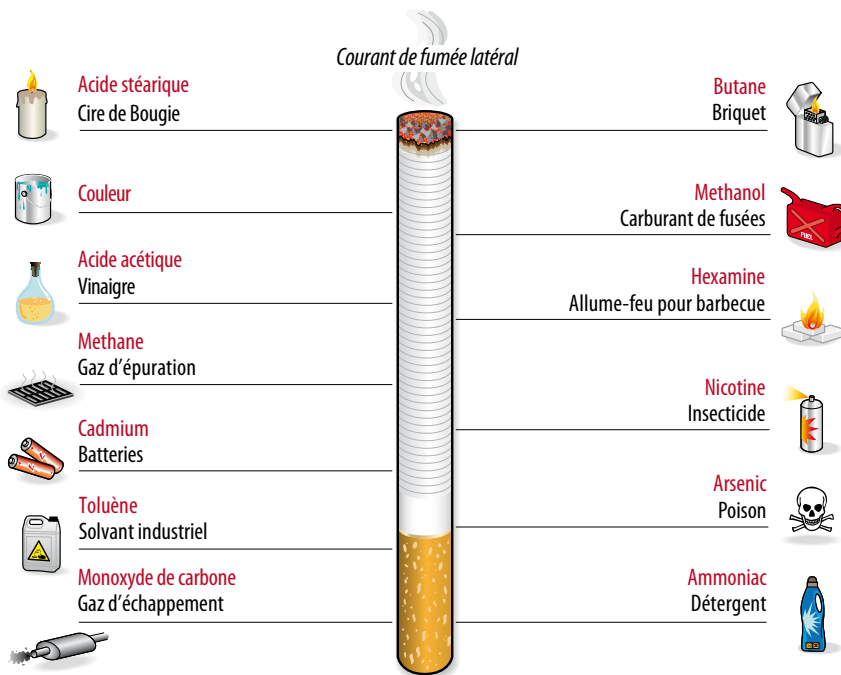
IL N'Y A PAS DE DOUTE: respirer la fumée du tabac est non seulement désagréable, mais représente également un danger non négligeable pour notre santé. Aujourd'hui encore, beaucoup d'hommes, de femmes et d'enfants sont exposés involontairement au tabagisme passif.

L'exposition la plus fréquente est constatée sur le lieu de travail, essentiellement dans le secteur de la construction et de la restauration, mais elle a également lieu pendant le temps de loisirs. Ainsi, les enfants qui ne peuvent se protéger eux-mêmes contre la fumée de tabac ambiante, y sont régulièrement exposés au domicile et dans la voiture de leurs parents.

Saviez-vous que ?

- › La fumée de tabac contient plus de **4000 substances chimiques** parmi lesquelles on peut citer l'acide cyanhydrique, l'ammoniac, le monoxyde de carbone. Plus de 50 de ces substances se sont avérées cancérogènes.
- › **La fumée de tabac ne nuit pas seulement au fumeur lui-même** mais provoque également chez les non-fumeurs, enfants et adultes, qui y sont exposés des maladies respiratoires et cardiovasculaires sérieuses ainsi que des cancers pouvant engendrer un risque vital. Même les animaux domestiques séjournant au domicile de fumeurs réguliers souffrent plus fréquemment de cancers.
- › Au Luxembourg, chaque année, environ **20 personnes meurent des suites du tabagisme passif.**

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



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

Le tabagisme passif, c'est quoi ?

Le tabagisme passif est l'inhalation involontaire de fumée tabagique se trouvant dans l'air ambiant.

Cette fumée se compose du courant de fumée principal expiré par le fumeur et du courant de fumée latéral qui se forme au bout incandescent de la cigarette ou d'un autre produit du tabac (cigare, pipe, ...).

Le courant de fumée latéral contient les mêmes substances toxiques et nocives que le courant de fumée principal, cependant en concentrations 3-4 fois plus élevées !

Le risque pour la santé des personnes séjournant dans des endroits fermés où l'on fume est nettement plus élevé que celui imputable à d'autres substances nocives de l'environnement, comme par exemple les gaz d'échappement des voitures. Des études récentes ont pu démontrer que les concentrations en monoxyde de carbone sont beaucoup plus élevées dans des pièces polluées par la fumée de tabac que dans des parkings ou sur des routes à trafic important.

Les risques pour la santé du tabagisme passif:

Pour les adultes

Les adultes séjournant dans des lieux où l'on fume régulièrement présentent un risque substantiellement plus élevé de développer un cancer du poumon ou des affections des voies respiratoires.

Le tabagisme passif augmente également le risque de développer des maladies cardiovasculaires : les fumeurs passifs meurent plus fréquemment des suites d'un infarctus aigu du myocarde.

Par ailleurs, plusieurs études ont pu démontrer une relation entre le tabagisme passif et l'asthme, l'artériosclérose, les accidents vasculaires cérébraux, les leucémies ainsi que les tumeurs cérébrales et les lymphomes. Chez les femmes on suspecte en plus une relation entre le tabagisme passif et le cancer du sein.

Pour les enfants

Comme les enfants, comparativement aux adultes, inspirent et expirent plus fréquemment l'air ambiant en un espace-temps donné et que leurs poumons et leur système immunitaire sont plus fragiles, la fumée tabagique se révèle encore plus particulièrement dangereuse pour eux.

Lorsque les enfants sont exposés régulièrement à la fumée du tabac, leur maturation pulmonaire est retardée, leur capacité respiratoire est diminuée et leurs défenses immunitaires sont affaiblies. Ils deviennent plus vulnérables aux maladies des voies respiratoires telles que les bronchites, l'asthme, les pneumonies, ainsi qu'à l'otite moyenne. Les enfants soumis au tabagisme passif se plaignent plus fréquemment de céphalées que les enfants qui grandissent dans un environnement sans tabac.

Chez les nourrissons vivant dans une famille où l'on fume, le risque de « mort subite » est doublé ¹.

¹ Source: WHO Report on the global tobacco epidemic, 2009. Implementing smoke-free environments.

Risques du tabagisme passif

FILLES

Tumeurs cérébrales*

Otites moyennes

Lymphomes*

Troubles respiratoires;
Fonction respiratoire réduite

Asthme*

Mort subite

Leucémie*

Maladies respiratoires
(p.ex bronchite chronique)

*** Relation suspectée
(quelques études)
Relation prouvée
de cause à effet**

FEMMES

Accident vasculaire cérébral*

Irritation des muqueuses
nasales; cancer des sinus*

Cancer du Sein*

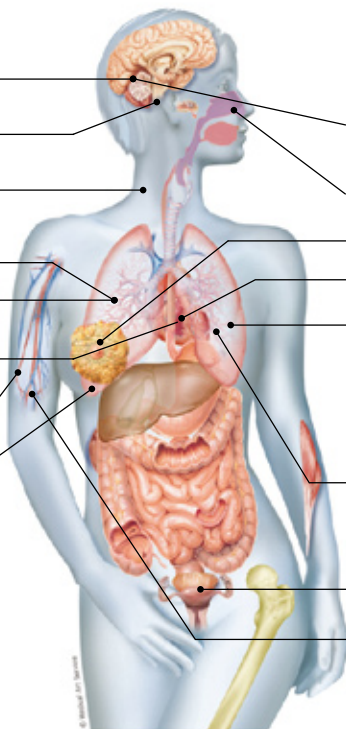
Maladie coronarienne

Cancer du poulmon

Bronchite pulmonaire
chronique obstructive (BPCO)*;
maladies pulmonaires
chroniques*; asthme*;
capacité pulmonaire réduite

Pendant la grossesse: petit
poids à la naissance;
naissance prématurée*

Artériosclérose*



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

GARÇONS

HOMME

Tumeurs cérébrales*

Otites moyennes

Lymphomes*

Troubles respiratoires; Fonction
respiratoire réduite

Asthme*

Mort subite

Leucémie*

Maladies respiratoires
(p.ex bronchite chronique)

Accident vasculaire cérébral*

Irritation des muqueuses
nasales; cancer des sinus*

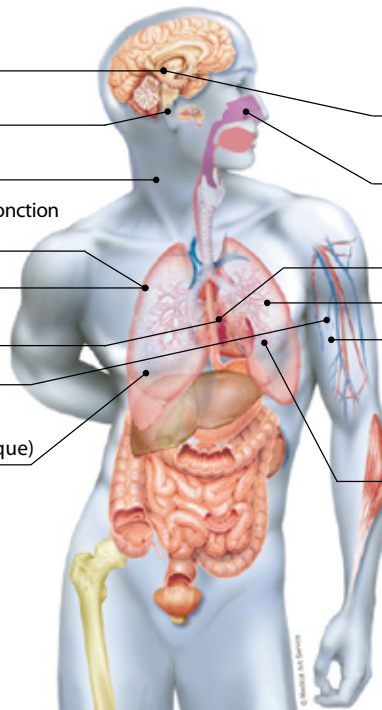
Maladie coronarienne

Cancer du poumon

Artériosclérose*

Bronchite pulmonaire
chronique obstructive (BPCO)*;
maladies pulmonaires
chroniques* ; asthme*;
capacité pulmonaire réduite

* Relation suspectée
(quelques études)
Relation prouvée
de cause à effet



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

«Lorsque je fume dans une autre pièce
ou si j'aère la pièce, je ne nuis à personne.»

NON ! Voici les faits :

La fumée de tabac peut se propager d'une pièce à l'autre,
même si la porte est fermée.

Les substances nocives de la fumée de tabac s'accumulent dans les rideaux, dans les tapis, sur les murs, les meubles, les vêtements et autres objets et peuvent se libérer dans l'air ambiant pendant des semaines et même des mois après que la dernière cigarette a été fumée dans la pièce.

Des mesures telles que fumer dans une autre pièce ou près d'une fenêtre ouverte ou aérer la pièce ne peuvent pas éliminer complètement la fumée de tabac et les substances nocives y contenues. De même, les installations de filtrage de l'air dans les cafés ou discothèques n'offrent pas une protection suffisante contre les substances nocives et dangereuses de la fumée de tabac.

**Seules les ZONES 100 % NON-FUMEURS
offrent une PROTECTION À 100 % !**

Il n'y a pas de seuil minimal en dessous duquel le tabagisme passif n'est plus dangereux pour la santé. Un court séjour dans une pièce où l'on fume entraîne déjà des effets négatifs dans notre corps : la tension artérielle s'élève, les vaisseaux se rétrécissent, le monoxyde de carbone inhalé empêche une bonne oxygénation du sang. Tous les organes et surtout le muscle cardiaque reçoivent moins d'oxygène.



GARANTIE O₂:

Chacun a le droit de grandir, de vivre, et de travailler dans un environnement sans fumée !

Prenez vous-même l'initiative de déclarer votre domicile et votre voiture zone «Garantie O₂» ! Il existe beaucoup d'arguments pour faire ce choix dans l'intérêt de votre santé et également pour d'autres raisons :

1. Vous jouez un rôle de modèle responsable pour vos enfants et vos proches.
2. Vous protégez la santé de vos enfants, de votre famille et de vos proches si vous ne fumez pas en leur présence.
3. L'air ambiant est plus frais, plus propre à votre domicile et dans votre voiture.
4. Vous réduisez le risque d'incendie à votre domicile.
5. Les aliments ont un meilleur goût car ils n'absorbent pas l'odeur de tabac et votre sens gustatif s'améliore.
6. Vous économisez de l'argent, du temps et de l'énergie: vos rideaux, murs et fenêtres doivent être nettoyés moins fréquemment.
7. Vous n'êtes plus distrait(e) par le fait de fumer lorsque vous conduisez et vous réduisez ainsi votre risque d'accident.
8. La valeur de revente de votre véhicule, de votre appartement et/ou de votre maison pourrait s'en trouver accrue tandis que le coût de certaines assurances pourrait diminuer.
9. Votre voiture et votre mobilier ne risquent plus de porter des traces de brûlures.
10. Votre voiture sera plus propre et vous n'aurez plus à vider le cendrier à répétition.

Le chemin vers un domicile/ une voiture sans tabac :

À votre domicile

- › Fixez en accord avec votre famille une zone extérieure qui pourra être utilisée, en cas de besoin, par les fumeurs. Tenez-leur éventuellement compagnie ou proposez-leur une promenade. Ainsi vous ne les excluez pas mais vous montrez clairement que votre domicile est un espace sans fumée.
- › Collez l'autocollant «**Garantie O₂**» sur votre réfrigérateur ou à un autre endroit pour montrer à vos visiteurs que fumer à l'intérieur de votre domicile est interdit.
- › Débarrassez-vous de tous les cendriers se trouvant à l'intérieur de votre domicile.
- › Demandez à toutes les personnes qui exécutent des travaux à votre domicile (ouvriers, aides-ménagères, babysitters, ...) de ne pas fumer à l'intérieur.
- › Expliquez votre décision à vos amis et invitez-les à venir vous visiter dans votre zone «**Garantie O₂**».

Dans votre voiture

- › Informez vos coéquipiers que votre voiture est déclarée «Espace sans fumée».
- › Videz et nettoyez les cendriers et remplissez-les avec des bonbons sans sucre ou bien de la monnaie d'échange.
- › Collez l'autocollant «**Garantie O₂**» bien visiblement sur votre voiture.



Afin de rendre votre zone «**Garantie O2**» bien visible pour les autres, vous pouvez imprimer le logo sous www.garantieO2.lu et l'apposer aux endroits que vous avez choisis : sur la porte d'entrée, sur une fenêtre, sur le frigidaire, sur la vitre arrière de votre véhicule, ...

Soutenez et aidez les personnes de votre entourage qui veulent se libérer du tabac

La plupart des fumeurs désirent arrêter de fumer. Le soutien de la famille et des amis est un élément clef pour les aider. Vous trouverez des informations supplémentaires et 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 du Ministère de la Santé et de la Caisse Nationale Santé, chez le médecin de votre choix

Infos : T. +352 24 78 55 63

www.sante.public.lu/fr/rester-bonne-sante/tabac-dependances

Consultation pour fumeurs de la Ligue Médico-Sociale

Infos : T. +352 48 83 331 - www.ligue.lu

Fondation luxembourgeoise contre le Cancer

Conseils téléphoniques : «**TABAC-STOP**»

Infos : Tél. 45 30 331 - www.info-tabac.lu

Aide au sevrage tabagique par SMS «j'arrête de fumer». S'inscrire sur

www.sante.public.lu/fr/rester-bonne-sante/tabac-dependances



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

Division de la Médecine Préventive

Villa Louvigny - Allée Marconi
L-2120 Luxembourg
T. +352 24 78 55 60
T. +352 24 78 55 69 (Commandes)

www.garantieO2.lu - www.sante.lu