

den ins!der

n° 75 • Septembre 2018

Attention danger !



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche

Pas de quoi crier au feu ?

Fumer finit toujours par nuire gravement à la santé (du fumeur et de ceux qui l'entourent) et revient à jouer à un jeu de hasard dont on ne peut que sortir perdant.

Conséquences à court terme du tabagisme :

quintes de toux, goût et odorat diminués, mauvaise haleine, teint blafard, sténose artérielle, sensibilité accrue aux infections, mauvaise condition physique.

Conséquences à long terme :

perte de dents, ouïe dégradée, fonction pulmonaire diminuée, artérite tabagique, cécité, risque accru d'AVC, infarctus, cancer (et pas uniquement du poumon).



Conséquences liées au genre

Filles

Les fumeuses ont non seulement souvent des cycles plus courts mais aussi des **règles plus douloureuses**.

Tu prends la pilule et tu fumes ? Tu augmentes ton risque de **rétrécissement voire d'obstruction de tes vaisseaux sanguins**.

Fumer peut également entraîner une baisse de la fertilité.

Le tabagisme favorise nettement l'apparition du **cancer du col de l'utérus**.



Garçons

Le rétrécissement des vaisseaux sanguins causé par une consommation régulière de tabac ne permet plus un afflux sanguin suffisant dans le pénis, ce qui explique la fréquence des **troubles érectiles**.

Le tabac diminue souvent la fertilité du fait de spermatozoïdes anormaux, de leur nombre réduit ou de leur moindre mobilité.

Le **cancer de la prostate** concerne d'ordinaire des hommes plus âgés mais le tabagisme peut rendre son évolution plus agressive, s'étendre à d'autres organes et donc fortement compromettre les chances de guérison.





Tabac,

l'environnement trinque aussi

Les fumeurs portent une responsabilité envers les autres êtres vivants, humains ou animaux. L'affirmation semble sévère, mais après tout, leur tabagisme accélère les dommages physiques et nuit à l'environnement. Cela laisse de marbre le fumeur que tu es ?

Que penses-tu alors de ceci :

Tu es en tant que fumeur comme le pot d'échappement d'une voiture pour ta santé et celle des autres. Respirerais-tu à pleins poumons à côté d'un moteur en marche ?

En 1963, la production de tabac brut s'élevait à près de 4,3 millions de tonnes. En 2013, elle atteignait quasiment 7,5 millions de tonnes. Une telle production requiert une surface (défrichée) plus vaste que la Suisse ainsi qu'énormément

de pesticides qui dégradent l'environnement.

Avant même d'être consommées, les cigarettes posent un double problème en termes de climat et de déchets compte tenu des exigences de production.

Le volume des mégots jetés (lesquels sont composés de fibres d'acétate de cellulose pour ainsi dire non biodégradables) pollue les mers et océans et provoque la mort des animaux marins.

QUE TU LE VEUILLES OU NON, EN TANT QU'ADOLESCENT, TU ES PERÇU COMME UN EXEMPLE PAR LES ENFANTS. OR LES ENFANTS IMITENT LES JEUNES ET LES ADULTES.

SOUHAITES-TU VRAIMENT VOIR DES ENFANTS FUMER ?



Le tabagisme passif, un danger sous-estimé

Même si tu es non-fumeur, tu es toi aussi exposé aux dangers liés à la cigarette et à tous les produits du tabac. Oui, tu peux te protéger en évitant la fumée directe, mais il te faut malgré tout accepter certains inconvénients lorsque tu côtoies des fumeurs :

1 Une courte visite a priori anodine chez un fumeur suffit. Te voilà avec les **yeux gonflés** et les **voies respiratoires irritées** parce que tu as respiré un air chargé en minuscules particules de fumée.

2 Les enfants des fumeurs souffrent plus fréquemment **d'otites et d'asthme**.

3 Les **résidus toxiques et malodorants sur tes cheveux et tes vêtements** t'obligent à les laver ou à te changer autant que doivent le faire les fumeurs. C'est plutôt pénible et très désagréable !



Les non-fumeurs fument involontairement.



Version choc

Les photos rebutantes ou les infos présentes sur les paquets de cigarettes ne font que t'agacer ? Tu ne seras donc pas vraiment choqué par les infos suivantes : chaque fois que tu fumes, tu t'empoisonnes et tu empoisonnes les autres. Systématiquement. Pour l'instant, tu décides uniquement de ta quantité de poison, pas de ta réaction à ce poison. Reste à savoir si ton corps va supporter de recevoir des déchets tels que le goudron ou le monoxyde de carbone, similaire au gaz d'échappement, et si oui, jusqu'à quand.

La fumée du tabac contient environ 250 substances toxiques dont au moins 60 sont cancérogènes. Les filtres ne sont pas ailleurs pas inoffensifs, notamment pour les animaux. Les oiseaux et les poissons les avalent en les prenant pour de la nourriture. Même les plus petits êtres vivants paient donc de leur vie. Au cours d'une expérience, des puces d'eau ont été exposées à de l'eau qui avait été contaminée avec deux filtres à cigarette usagés par litre. La moitié des puces était morte après deux jours seulement.



Lance-toi !



Et teste-le par toi-même.



Si tu tiens à ta santé, tente une petite expérience scientifique !

Achète deux petites plantes aussi identiques que possible. « Fertilise » chaque jour l'une d'elles avec un mégot de cigarette (tu en trouveras malheureusement bien assez dans la rue) et laisse l'autre simplement pousser.

Arrose-les régulièrement et donne autant de lumière à l'une qu'à l'autre.

Selon toi, à quelle vitesse la « plante à tabac » va-t-elle dépérir ?

☐ 1 semaine

☐ 4 semaines



Quelles observations as-tu pu faire ?



Une drogue qui ne dit pas son nom.

En Europe, la consommation de tabac tue bien plus que celle de substances illégales, telle est la conclusion de diverses études scientifiques. Pour quelle raison ? En dépit de toutes les restrictions légales, le tabac reste une drogue légale et donc accessible. Les données officielles font état de mille décès par an à imputer au tabagisme rien qu'au Luxembourg.

Avec la nouvelle loi anti-tabac adoptée l'été dernier, le Luxembourg va plus loin que les directives européennes à cet égard. En vue de protéger les enfants et les adolescents, il faut désormais avoir au minimum 18 ans pour pouvoir acheter du tabac. Il n'est plus autorisé de fumer dans les lieux publics tels que les aires de jeux. Il est interdit de fumer en présence de jeunes de moins de 16 ans dans les

enceintes sportives ainsi que dans les véhicules où se trouvent des enfants de moins de 12 ans.

Si beaucoup saluent cette avancée, d'autres déplorent une atteinte à la vie privée. Ils ne donneraient en aucun cas de la drogue à un enfant mais refusent de considérer le tabac comme telle. Ce n'est après tout pas pour rien que les « véritables » drogues dures sont interdites, pensent-ils.

Selon toi, la loi modifiée est-elle assez sévère ?



Dépendant ou non-dépendant ?

Bon, d'accord, tu fumes presque tous les jours, et alors ! Tu penses contrôler ton comportement tabagique et non être contrôlé par le tabac, n'est-ce pas ?

Viens donc tester ta théorie en relevant les défis suivants ! (Si tu es non-fumeur, tu peux transmettre le test à tes amis fumeurs.)

Étape 1 :

Comme tu le sais certainement, le tabac fait partie des solanacées et contient une neurotoxine, la nicotine. Sais-tu aussi qu'il suffit que tu fumes une cigarette par jour pour qu'au bout de quatre semaines, tu deviennes dépendant ? Essaie durant une semaine de ne fumer qu'un jour sur deux.

Défi réussi ? ☐ Oui ☐ Non

Étape 2 :

La nicotine inhalée met environ sept secondes à passer des poumons au cerveau. Au bout d'une heure, le taux de nicotine dans le sang a de nouveau significativement diminué. Tu te sens agité, vide en quelque sorte, et tu as envie d'une nouvelle cigarette. Essaie durant une semaine d'attendre au moins trois heures entre deux cigarettes.

Défi réussi ? ☐ Oui ☐ Non

Étape 3 :

« Allez, arrête de faire ton rabat-joie ! » La pression sociale peut parfois être assez lourde. On fume plus rapidement et plus souvent lorsqu'on est en groupe. Essaie durant une semaine de ne pas fumer en présence d'autres personnes.

Défi réussi ? ☐ Oui ☐ Non

Résultat :

Majorité de ☐ Oui

Bravo ! Tu ne te contentes pas de relever les défis, tu sais aussi les réussir ! Tu connais maintenant les facteurs d'addiction au tabac, pour les avoir ressentis de façon réaliste. Bonne raison supplémentaire d'arrêter la cigarette, non ?

Majorité de ☐ Non

Domage ! Ta consommation de tabac a toujours le dessus mais la tendance peut s'inverser : l'aide ne manque pas. (cf. p. 13)





Dans le brouillard


Tu es plutôt un enfant de la nature, tu fais beaucoup d'exercice, tu manges végétarien et tu es pour la justice sociale. La cigarette (que tu roules, bien sûr !) est ton dernier petit vice. Oh, ça va ! Tu fumes (dehors évidemment !) de façon réfléchie et espères ne pas tomber


malade ou permettre à l'industrie de tabac de générer trop de profits (c'est pourtant le cas !)

Démontre quand même ici ton esprit critique. Complète avec les bonnes réponses :

Chaque année sont produites au total  cigarettes.

Les six plus gros manufacturiers du tabac ont généré en 2013 un fabuleux profit mondial d'environ  milliards de dollars.

C'est autant que les  de Coca Cola, Walt Disney, FedEx, General Mills, AT & T, Google, McDonald's et Starbucks réunis.

Le modèle économique de l'industrie du tabac n'est profitable que parce que c'est  qui supporte les coûts inhérents à la pollution et aux problèmes de santé.



Ensemble contre l'industrie du tabac

La mise en scène de l'industrie du tabac ou de ses produits est souvent si réussie qu'une contre-offensive paraît presque absurde. Nombreux sont aussi les fumeurs qui justifient leur habitude avec une grande nonchalance.

Voici quelques arguments contre la consommation de tabac qui vont te donner l'air aussi cool qu'avant, mais sans clope.

#arguments

##contre-arguments

Nous mourrons tous un jour.

Tirer sur sa cigarette apaise.

Fumer, ça donne de l'allure, il n'y a pas à dire.

Il existe des filtres biodégradables qui font pousser des plantes.

L'État s'en met aussi plein les poches.

Être atteint du cancer du poumon et mourir dans la souffrance n'est pas une belle mort.

D'abord, il y a d'autres façons de collecter des impôts. Ensuite, les recettes liées à la taxation des produits du tabac vont de pair avec la facture pour les frais de santé des citoyens malades.

Au départ, oui, peut-être. Sauf que la nervosité te gagne maximum une heure plus tard parce que ton corps réclame de la nicotine.

L'idée ne s'est jusqu'à présent pas imposée et ne rend pas la consommation de tabac plus saine. Au contraire, elle pousse surtout à jeter les mégots.

De nombreux fumeurs ont les dents et les doigts jaunes et une vilaine peau. Pas franchement esthétique.



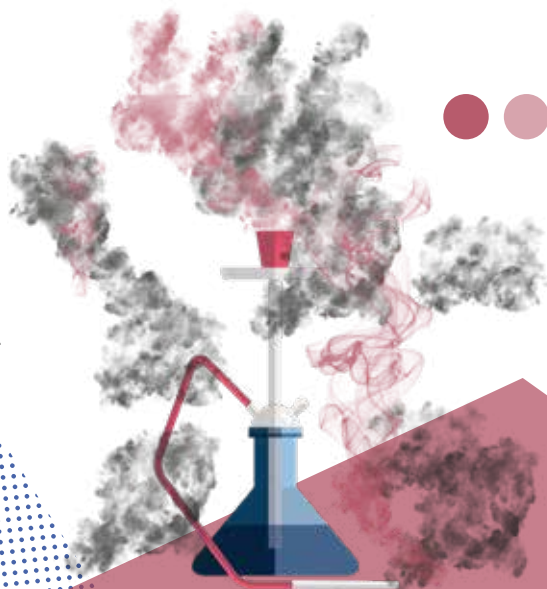
Et la shisha, alors ?

Shisha, déjà rien que le nom est mignon ! Et qui n'associe pas d'emblée « pipe à eau » et « calumet de la paix » ? Ce léger bouillonnement. Ces doux arômes. Et ces confortables canapés...

Si seulement il n'y avait pas ces désagréments que sont l'herpès ou l'hépatite. L'un et l'autre s'attrapent très facilement par la salive présente sur les embouts mal nettoyés. Gloups !

Cela ne semble pourtant pas en gêner beaucoup. **Un quart des 15-24 ans a l'habitude de fumer la shisha au Luxembourg.** Une longue session de shisha amène à inhaler nettement plus de fumée toxique qu'en grillant une cigarette.

La soi-disant inoffensive pipe à eau ne remplace en aucun cas la cigarette. En comparaison, **une session de shisha dégage deux fois plus de nicotine, dix fois plus de dioxyde de carbone et cent fois plus de vapeur que la consommation d'une cigarette.**



Voici ce qui est sain : Choisir



Méditer plutôt qu'inhaler :

tu n'arrives pas à renoncer à ce sentiment de paix intérieure que procure le tabac. La méditation peut t'aider à atteindre un état permanent de détente, n'importe où, n'importe quand.

Chercher la compagnie des non-fumeurs :

s'entourer de personnes ayant les mêmes centres d'intérêt peut aider à résister à la tentation d'en griller une.

Trouver de l'aide :

il est plus facile de se débarrasser d'habitudes que de dépendances. Tes chances de te libérer du tabagisme seront plus élevées si tu

cesses immédiatement de fumer et te déshabitués lentement mais sûrement de la nicotine. Avec un soutien professionnel s'il le faut.

La Fondation Cancer te donne la possibilité de discuter par téléphone avec une tabacologue (T 45 30 331) ou d'en rencontrer une sur place. Tu trouveras également des conseils en ligne sur www.maviesanstabac.lu.

Les applications ci-après peuvent également être un bon soutien pour t'aider à décrocher :

Stop-tabac

(disponible dans de nombreuses langues)

Tabac info service

(en français)

CE QU'IL Y A DE BON CHEZ LES NON-FUMEURS...

- 1 • VOUS SENTEZ BON.
- 2 • C'EST AGRÉABLE DE VOUS EMBRASSER.
- 3 • VOUS NE DÉPENSEZ PAS VOTRE ARGENT EN TABAC AUTREMENT DIT EN FUMÉE.
- 4 • VOUS NE LAISSEZ PAS DE MÉGOT.
- 5 • VOUS ÊTES UN EXEMPLE POUR LES AUTRES.



Mission Nichtrauchen – pour sa propre cause

Depuis 1999, la Fondation Cancer propose un concours spécial pour les classes. *Mission Nichtrauchen* est le nom du programme auquel les élèves de 12 à 16 ans sont invités à participer. Tous ensemble en tant que camarades de classe, ils doivent essayer durant six mois de rester loin de tout produit à base de tabac ou de nicotine.



L'objectif est :

- d'encourager les non-fumeurs parmi les élèves à ne toujours pas fumer ;
- de motiver les élèves fumeurs à arrêter sur le champ avant qu'ils ne deviennent des consommateurs réguliers de tabac ;
- d'immédiatement faire prendre conscience des dangers du tabac pour la santé et de faire comprendre aux élèves qu'ils sont responsables de leur santé.

Par une signature sur un poster géant – le contrat – affiché dans la salle de classe, les élèves s'engagent tous à respecter les règles du concours. Chaque semaine, les participants font un bilan anonyme mais sincère avec un professeur. À l'issue de chaque semaine sans tabac, un autocollant est placé sur le poster. Si plus de dix pour cent des élèves de la classe n'ont pas réussi l'objectif au cours d'une semaine, l'ensemble de la classe doit quitter le concours.

Si les élèves parviennent à tenir l'engagement durant six mois, ils sont récompensés par une fête. Les finalistes peuvent gagner l'un des trois prix offerts à l'issue d'un rallye dans le centre-ville.



Tu aimerais gagner l'un de ces prix avec ta classe ?

Ton professeur peut vous inscrire au concours jusqu'à mi-octobre.

Tu trouveras d'autres informations sur

www.missionnichtrauchen.lu



den ins!der

Abonnement gratuit

Intéressé(e)?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail
à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

☐ **Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der*
gratuitement 4 x par an.**

Nom Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance / /

E-mail

CONCEPTION ET TEXTE : Fondation Cancer. Tous droits réservés.

RÉDACTION : Christa Roth

PHOTOS : iStockphoto

LAYOUT : cropmark.lu | Imprimerie : imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu

