

FR

7 am
★ ★
SMOKEFREE



Génération
SANS TABAC

Cette brochure s'inscrit dans le cadre de la stratégie nationale *Génération Sans Tabac*.



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

FUMER EST

NOCIF



LES DANGERS DU TABAC

Quelle catastrophe fait chaque jour dans le monde autant de victimes que 43 avions gros porteurs remplis de passagers (de type Airbus A380) ?

Il s'agit du tabagisme, ou plus précisément de ses conséquences. Chaque jour, le tabac cause la mort d'environ 21 918 personnes à travers le monde.

Au Luxembourg, le tabagisme est responsable d'environ 1 000 décès par an.

Sur deux adolescents qui commencent à fumer et vont continuer toute leur vie, l'un des deux décèdera vraisemblablement d'une maladie liée au tabagisme 10 à 15 ans avant ses amis du même âge.

UN PEU DE MATHS

Toutes les secondes sur terre, un être humain meurt d'avoir fumé.

(Solution p. 30)

L'ÉQUIVALENT D'UNE

TASSE DE GOUDRON





Imagine que demain matin, tu apprennes dans le journal que des scientifiques ont trouvé une substance cancérigène dans ton yaourt préféré. Tu imagines bien le scandale et les répercussions. Et pourtant, sais-tu que la fumée de cigarette contient au moins 70 substances cancérigènes ? C'est effrayant, non ?

Une personne qui fume un paquet de cigarettes par jour pendant un an, ingère l'équivalent d'une tasse de goudron (le même que celui des routes). Et ce même goudron répand ses saletés dans tout l'organisme.

RESTER EN FORME

Le fumeur inhale du monoxyde de carbone, soit la même substance toxique que celle rejetée par le pot d'échappement des voitures. À cause de ce gaz toxique, l'organisme tout entier n'est plus suffisamment alimenté en oxygène vital, et les conséquences sont extrêmement négatives sur la forme physique. Condition physique et tabac ne font absolument pas bon ménage ! Amis sportifs, vous devez donc choisir.

Compare la proportion de monoxyde de carbone (CO) dans le tableau suivant :

	CO
AIR NON POLLUÉ	≈ 0 %
GAZ D'ÉCHAPPEMENT D'UNE VOITURE BIEN RÉGLÉE	< 1 %
FUMÉE DE CIGARETTE	> 2 %

En théorie, respirer l'air qui s'échappe directement du pot d'échappement d'une voiture (ce qui ne viendrait à l'esprit de personne) est donc moins dangereux que fumer.



BEURK !

UNE VRAIE USINE !





Une cigarette allumée se compare à une petite usine chimique. La fumée contient des milliers de substances chimiques dont au moins 70 sont cancérigènes.

Les fumeurs aiment-ils vraiment inhaler les substances ci-après ainsi que d'autres du même type ?

Arsenic	poison mortel
Acétone	dissolvant
Acide cyanhydrique	poison mortel
Naphthaline	boules d'anti-mites
Polonium-210	substance radioactive
DDT	insecticide
Ammoniaque	nettoyant pour toilettes
Monoxyde de carbone	gaz d'échappement
Benzole	substance toxique et cancérigène des vapeurs d'essence
Cadmium, mercure, plomb	substances dans les batteries des voitures

Quand on voit tout ce qu'il y a dans la fumée du tabac, c'est déjà presque un miracle que l'être humain ne tombe pas raide mort après avoir fumé une seule cigarette. Lorsque l'on fume, seule une petite quantité de tous ces poisons est inhalée, mais peu à peu ils détruisent les organes, les vaisseaux sanguins, les tissus et les cellules. Tu pourras voir les conséquences dans les pages suivantes.

QUELS SONT LES EFFETS DU TABAGISME ?

CONSÉQUENCES

À COURT TERME



CONSÉQUENCES POSSIBLES

À LONG TERME



Infarctus du myocarde

Maladies pulmonaires lourdes (emphysème par exemple)

Accident vasculaire cérébral

Cancer du poumon

Cancer de la bouche et de la gorge

Artérite des membres inférieurs

Cancer du rein et de la vessie

Bronchite chronique



Fumer bouche vos artères

UN NON-FUMEUR INHALE

AUSSI DE LA FUMÉE



Tu penses peut-être ne pas être du tout concerné par les dangers du tabac parce que tu ne fumes pas et tu n'as pas l'intention de commencer un jour. Les fumeurs ne sont pourtant pas les seuls à être exposés aux substances toxiques de la fumée du tabac. Une grande partie de la fumée va dans l'air que respirent alors involontairement les autres. C'est ce qu'on appelle le **tabagisme passif**.

TU AS SÛREMENT DÉJÀ REMARQUÉ QUE LA FUMÉE DU TABAC PEUT DÉRANGER.

Qu'est-ce qui t'énervé le plus avec cette fumée ?

- Tes cheveux et tes vêtements sentent la fumée de cigarette.
- Tes yeux sont rouges et piquent.
- Cela te fait éternuer ou tousser.
- Tu as mal à la tête et tu te sens étourdi.



Tu n'as rien coché, ou la fumée du tabac t'incomode peu ? Évite quand même autant que possible le tabagisme passif. Même si c'est rare, les fumeurs passifs risquent en effet les mêmes pathologies que les fumeurs « actifs ». Des scientifiques ont démontré que le tabagisme passif pouvait aussi être responsable du cancer du poumon et des maladies cardiaques. En passant huit heures dans une pièce très enfumée, on respire autant de substances nocives qu'un fumeur qui a grillé quatre à six cigarettes. Les petits espaces confinés tels que la voiture, les petits bureaux ou les chambres sont les endroits où le tabagisme passif est le pire.

Les fumeurs qui ne souhaitent ou ne peuvent arrêter ont le droit de continuer à fumer. Ils doivent cependant tenir compte des non-fumeurs et respecter leur droit de respirer un air sain.



As-tu déjà remarqué qu'au Luxembourg, sept adultes sur dix ne fument pas, et donc seulement trois sont fumeurs ? Ne pas fumer est la règle, c'est fumer qui est l'exception !

LE TABAGISME PASSIF PEUT ENTRAÎNER LES SYMPTÔMES ET MALADIES SUIVANTES :



- » maux de tête et étourdissements,
- » rhume et toux,
- » maladies des voies respiratoires telles que bronchite et pneumonie,
- » crises plus fréquentes pour les asthmatiques,
- » otites pouvant entraîner des troubles auditifs,
- » mort subite du nourrisson,
- » insuffisance pulmonaire,
- » cancer du poumon,
- » maladies cardiaques.

TU PEUX

TE PROTÉGER



COMMENT TE PROTÉGER DES DANGERS DU TABAGISME PASSIF

- Attire aimablement l'attention des fumeurs sur le fait que la fumée te dérange et demande-leur de fumer dehors ou dans une autre pièce.
- Renseigne-toi sur les lieux et espaces où fumer est interdit et fais-le remarquer poliment aux fumeurs contrevenants.
- Lorsqu'il s'agit de parents, de frères et sœurs ou d'amis qui fument, motive-les et aide-les à arrêter la cigarette.

Les fumeurs ne connaissent souvent pas les dangers du tabagisme passif. Ils ne savent pas qu'ils mettent en danger ta santé. Informe-les tout en restant bien sûr poli !

- * Il est interdit de fumer (liste non exhaustive) :
 - dans les établissements scolaires et dans l'enceinte des écoles,
 - dans les hôpitaux,
 - dans les bus et trains,
 - dans les salles de sport,
 - dans les cinémas, les théâtres et les musées,
 - dans les centres commerciaux,
 - dans les restaurants et les pâtisseries,
 - dans les hôtels,
 - dans les cafés et les discothèques,
 - dans les établissements de loisirs (les bowlings par exemple),
 - sur les terrains de jeux,
 - dans les stades lorsque des jeunes de moins de 16 ans, y pratiquent du sport,
 - dans les véhicules en présence d'enfants de moins de 12 ans.

LE TABAC CRÉE

UNE DÉPENDANCE PHYSIQUE



Tu connais probablement de jeunes fumeurs au sein de ta famille, dans ton voisinage ou dans ton association sportive par exemple. Tu as peut-être toi-même déjà essayé la cigarette. As-tu déjà demandé à ces jeunes fumeurs pourquoi au juste ils avaient commencé à fumer ?

Voici les principales raisons avancées par des jeunes (fumeurs et non-fumeurs) ayant participé à un sondage :

- la curiosité,
- ne pas se ridiculiser devant les amis,
- être cool,
- se sentir adulte.

Et s'ils continuent ensuite à fumer, c'est surtout parce qu'ils sont en réalité devenus dépendants.

La nicotine est probablement la substance la plus sournoise dans la cigarette. C'est en effet une drogue puissante qui rend rapidement dépendant. Après un certain temps, le fumeur a besoin de sa dose habituelle de nicotine pour se sentir bien. Son organisme s'est accoutumé et il se sent mal voire malade lorsqu'il n'a pas sa drogue.

Il est esclave de sa cigarette et il lui faut une volonté de fer et beaucoup d'énergie pour parvenir à arrêter de fumer.

En effet, la moitié des fumeurs au Luxembourg souhaitent arrêter de fumer au cours de six prochains mois.



NICOTINE

LE TABAC CRÉE
UNE DÉPENDANCE

PSYCHIQUE

On prend vite l'habitude de sortir chaque fois une cigarette dans des situations précises, et le tabac entre alors dans le quotidien. On parle de dépendance psychique.

Certains fumeurs se sentent plus sûrs d'eux lorsqu'ils ont une cigarette à la main. Ils affichent leur appartenance à un groupe d'amis fumeurs, ils se sentent moins nerveux ou tendus. L'habitude est prise de fumer après le repas, à la pause-café, le soir devant la télévision, le weekend lorsqu'ils sortent. Ils ont du mal à modifier ces habitudes auxquelles ils sont attachés.

Le tabagisme crée ainsi une double dépendance : physique et psychique.

Comme pour les autres drogues, le fumeur perd progressivement sa liberté. La dépendance détermine son quotidien.

Le fumeur ne contrôle pas son comportement tabagique, c'est le tabac qui le contrôle.



LES JEUNES LES PLUS
MALINS NE COMMENCENT

PAS À FUMER

Tu connais peut-être des fumeurs qui se mettent à fumer dès leur réveil, qui ne supportent pas de faire une pause ou de prendre un repas sans fumer et qui deviennent nerveux dès qu'ils n'ont plus de cigarettes.

Cette dépendance explique les raisons pour lesquelles, bien que conscients des dangers du tabagisme, de nombreux fumeurs continuent à fumer. On comprend également mieux pourquoi il est si difficile d'arrêter.

Par conséquent : les jeunes les plus malins ne commencent même pas à fumer !

Mais malgré tout, de nombreux fumeurs parviennent chaque jour à laisser tomber la cigarette.

Ils peuvent obtenir aide et conseil auprès du service de conseil de la Fondation Cancer au :
T 45 30 331 (Tabac-Stop)



L'INDUSTRIE DU TABAC À LA CHASSE

AUX CLIENTS

Chaque année, l'industrie du tabac perd de nombreux clients. Les uns meurent (souvent des suites du tabagisme), les autres parviennent enfin à arrêter de fumer.

Afin de gagner de nouveaux clients, l'industrie du tabac dépense des milliards d'euros par an. Les jeunes représentent un groupe cible majeur car ils sont encore en bonne santé, curieux et facilement influençables. Ils peuvent donc rester de fidèles clients sur une longue période.

Heureusement, la loi anti-tabac d'août 2006 interdit toute forme de publicité directe ou indirecte. D'autres pays européens ont également interdit la publicité pour le tabac.

Comment réagissent les géants du tabac à ces mesures ?
Ils essaient de les contourner.

WE WANT
YOU

TABAK



LES COMBINES DE L'INDUSTRIE DU TABAC

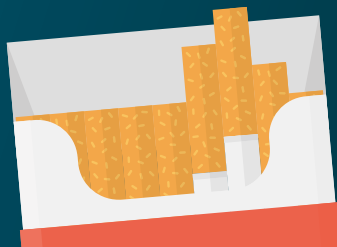
L'un des subterfuges de l'industrie du tabac s'appelle le placement de produit et la publicité clandestine. Il s'agit bel et bien de publicité mais elle n'est pas reconnue comme telle au sens strict. Ce type de publicité peut être très efficace. Ainsi, la cigarette est intégrée dans des films ou des programmes télévisés.

L'industrie du tabac veille ainsi de près à ce qu'on voie des gens fumer dans les films et séries appréciés des jeunes. Citons par exemple *The Walking Dead*, *House of cards* et *Stranger Things*. Pourquoi effectivement ne pas instrumentaliser ces modèles et faire croire aux jeunes que fumer permet de faire aussi partie des stars...

Facebook, *Instagram*, *Twitter*, *TikTok* et les influenceurs sont utilisés par l'industrie du tabac pour faire vendre leurs produits auprès d'un public jeune, en particulier donc toi.

Le sponsoring caché constitue une autre astuce utilisée par les industriels du tabac. Des voitures de course et des écuries complètes de sport automobile portent les couleurs de célèbres marques de cigarettes, même si le nom des marques n'apparaît pas en raison des interdictions de publicité.

Les fabricants de tabac essaient par ailleurs souvent de lisser leur image de marque en défendant certains projets à connotation positive et en décernant un prix artistique ou un prix aux journalistes qui s'engagent pour la liberté de la presse. Tout est fait pour véhiculer une image positive et obtenir de bons échos dans la presse.



LE TABAC NUIT

À L'ENVIRONNEMENT





TABAGISME ET POLLUTION

Le tabac n'est pas seulement mauvais pour la santé, il nuit également à notre environnement.

La culture du tabac, la production des cigarettes et leur consommation polluent et ont un impact négatif sur notre environnement pour diverses raisons :



Lors de la culture du tabac

- des forêts entières sont déboisées pour laisser place à des champs de tabac,
- de grandes quantités d'engrais et de pesticides toxiques sont utilisées.

Lors du séchage des feuilles de tabac

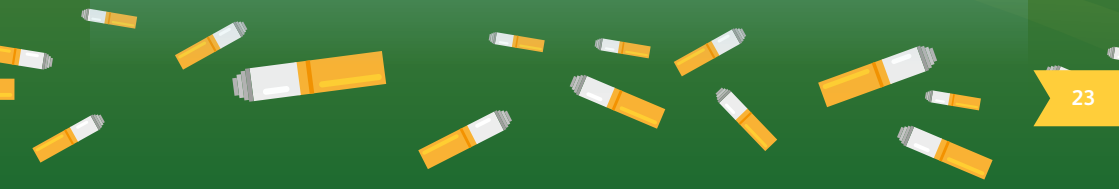
- beaucoup de bois est brûlé.

Lors de la production des cigarettes

- des kilomètres de papier sont utilisés pour fabriquer les feuilles dans lesquelles rouler le tabac. Ce sont là encore autant d'arbres abattus.

Lors de la consommation des cigarettes

- des déchets sous forme de mégots et d'emballages sont produits,
- la fumée de cigarette libère des gaz toxiques qui polluent les fumeurs, les non-fumeurs et l'atmosphère terrestre (des substances cancérigènes, effet de serre, etc.).



LE SAVAIS-TU ?

Une personne qui fume en moyenne un paquet de cigarettes par jour jette chaque année environ 7 300 mégots et 365 paquets vides. Si l'on considère tous les fumeurs, cela représente beaucoup de déchets.

Environ un incendie sur huit est dû au tabagisme.

Une machine moderne à fabriquer des cigarettes utilise six kilomètres de papier par heure !

UN PEU DE MATHS :

Si environ 1,2 million de cigarettes sont fumées chaque jour au Luxembourg, combien de déchets (mégots et paquets de 20 cigarettes) sont produits au cours d'une année ?

(Solution page 30)

LA CIGARETTE ? NON MERCI !



Il est parfois difficile de résister à la cigarette. Tu te retrouves régulièrement dans des situations où d'autres, parfois même de bons copains, te traitent de nul parce que tu ne fumes pas. Serais-tu vraiment prêt à te ruiner la santé pour faire plaisir à quelqu'un ou juste pour faire comme les autres ?

À la page suivante, tu trouveras quelques trucs et astuces pour réagir à ce type de situations en restant toi-même. Et tu restes toi-même si tu décides pour toi de ce que tu veux faire et si tu ne cèdes pas à la pression de ton réseau de copains.

TRUCS ET ASTUCES

Imagine la scène : on fume autour de toi et on attend de toi que tu fumes aussi. Voici quelques réponses possibles qui vont épater tes potes :




Non merci,
je suis un être
libre. Pas un
fumeur enchaîné
à son tabac !



Non merci,
je veux rester
en forme !



Tu as vu la photo et le texte sur le
paquet de cigarettes ? Les cigarettiers
disent eux-mêmes que c'est dangereux,
alors comment ça doit être en réalité ?

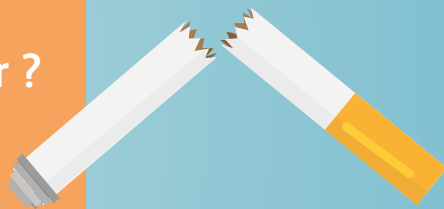


Fumer, c'est pour les vieux !
Sauf que maintenant, ils veulent
tous arrêter...
Je ne vais donc pas m'y mettre !



Non, mon copain/
ma copine ne
me trouvera pas
beau/belle avec
des dents jaunes.

Tu as déjà
embrassé
un
cendrier ?



Donc tu es pour la protection de
l'environnement et pourtant tu
enfumes complètement l'air et tu
veux que je fasse pareil ? Je trouve ça
complètement illogique.


As-tu déjà pensé
au fait qu'avec
l'argent de 20 paquets
de cigarettes, tu aurais
pu aller 11 fois au
cinéma ? Ou t'acheter
trois nouveaux jeux
Nintendo Switch™ ? Ou
un an d'abonnement
Netflix ?



PAS DE DISPUTE

POUR AUTANT





Il ne faut pas nécessairement se disputer, mais c'est un bon sujet de discussion, non ? Vous pourriez lancer un débat au sein de ton groupe d'amis.

Quels seront d'après toi les arguments qu'avanceront les autres en faveur du tabagisme ? On parie que tu arriveras à les convaincre ?

Et tu n'es sans doute pas du tout le seul à avoir cette position, tu n'es même pas minoritaire !

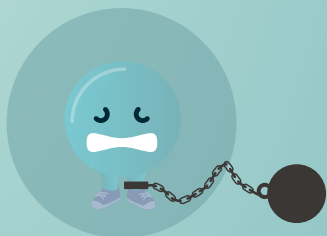
LES AMIS SONT LES AMIS...

...même si vous êtes différents – et même si l'un de tes amis fume et toi non.

Astuce : garde toujours sur toi quelques chewing-gums. Lorsque des cigarettes circulent, tu fourres un chewing-gum dans ta bouche et en proposes aussi à tes amis. S'ils n'en veulent pas, ils ne pourront pas être fâchés que tu refuses de prendre une cigarette. L'affaire sera réglée sans dispute et sans moquerie. On ne peut pas fumer et mâcher du chewing-gum, c'est impossible !

Maintenant, bonne chance pour ton avenir sans tabac !

LA DÉCISION T'APPARTIENT !



Veux-tu devenir esclave de la cigarette ?



Veux-tu consommer quelque chose qui soit mauvais pour la santé en plus d'être cancérogène ?



Veux-tu perdre ta liberté ?



Veux-tu nuire à l'environnement ?



RÉPONSES AUX PETITS DÉFIS MATHÉMATIQUES

Page 3 :
une personne meurt toutes les quatre secondes à cause du tabagisme. (3,94 sec.)

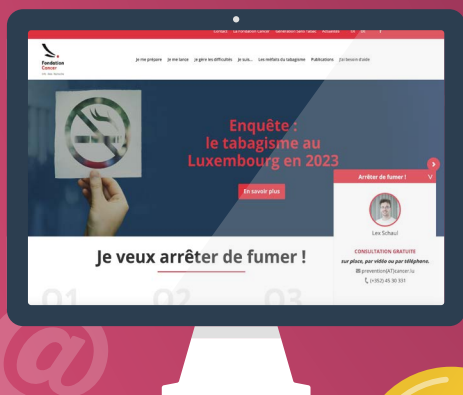
Page 24 :
au Luxembourg, chaque année au moins 21 900 000 (21,9 millions !) de paquets et 438 000 000 (438 millions !) de mégots sont jetés.

CONNAIS-TU NOS SITES ?

GENERATIONSANSTABAC.LU

Ici tu trouveras toutes les informations sur ce mouvement.

Génération
SANS TABAC



MAVIESANSTABAC.LU

Tu y trouveras des informations pertinentes sur le tabagisme.

Si tu connais des fumeurs qui souhaiteraient arrêter, dis-leur qu'ils peuvent avoir de l'aide et du soutien sur ce site ou au T 45 30 331 (Tabac-Stop).

As-tu des questions ?
Appelle-nous ou envoie-nous un courriel à : fondation@cancer.lu.



Éditeur

Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
RCS Luxembourg G 25

Edition 2024

T 45 30 331
E fondation@cancer.lu

cancer.lu



Avec le soutien du SCRIPT.



SCRIPT

Service des Coordonnateurs de la Recherche
et de l'Innovation oncologiques et technologiques



Génération **SANS TABAC**

Notre ambition est de permettre aux enfants et aux jeunes d'aujourd'hui de grandir dans un environnement sans tabac, afin de devenir la première « génération d'adultes sans tabac » d'ici 2040.



Grandir sans fumée !