



Tabagisme passif

Protégez vos enfants

Une information de la Ligue contre le cancer



Table des matières

Le saviez-vous?	4
Pas encore né et déjà fumeur !	7
Nourrissons et enfants en bas âge : près de la moitié sont fumeurs	8
Et chez vous ?	11
Les particularités du tabagisme passif	12
Sortir de la dépendance	13
La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien	14

Impressum

_ Editrice

Ligue suisse contre le cancer
Effingerstrasse 40
Case postale 8219
3001 Berne
Tél. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch

_ Texte, rédaction

Christine Gafner

_ Photos

Peter Schneider, Thoune

_ Design

Wassmer Graphic Design, Langnau BE

_ Imprimeur

Ast & Jakob, Vetsch AG, Köniz

_ Traduction

Valérie Vittoz, La Tour-de-Peilz

Brochure réalisée avec le soutien de
l'Association suisse pour la prévention
du tabagisme.

Cette brochure existe aussi en allemand,
en italien, en espagnol, en portugais,
en turc et en serbe-corate-bosniaque.

Banque Coop – partenaire financier de la
Ligue suisse contre le cancer

© 2010, 2008 Ligue suisse contre le
cancer, Berne
3^e édition revue et corrigée



Le saviez-vous?

- > La fumée du tabac contient de l'ammoniac qui dilate les alvéoles pulmonaires et facilite ainsi l'inhalation.

Il s'en suit une inhalation plus profonde de la fumée du tabac, et donc aussi de la nicotine.

Or, la nicotine est la substance qui cause la dépendance du tabac.

Les substances psycho-actives se caractérisent par le fait que la dose habituelle progressivement ne suffit plus.

En conséquence, on augmente systématiquement la dose...

- > La fumée passive contient les mêmes substances que la fumée inhalée par les fumeurs.

Le tabagisme passif est tout aussi nocif pour la santé, voire davantage par certains aspects.

Les voies respiratoires des fumeurs subissent ainsi doublement les effets de la cigarette, à travers la fumée inhalée et à travers la fumée qui s'échappe du bout incandescent.

- > L'arrêt du tabagisme est certes ardu, mais beaucoup plus facile que l'on pense s'il est bien planifié et qu'il s'accompagne d'un soutien médicamenteux adapté.

- > La plupart des anciens fumeurs considèrent, après avoir réussi à se libérer de leur dépendance, qu'ils y ont énormément gagné, bien plus que sur le seul plan de la santé, comme ils s'y attendaient.





« Je suis désormais responsable pour deux - je ne fume plus. »

Barbara I.

Pas encore né et déjà fumeur !

« Impossible ! », s'exclame la future mère.

« J'ai arrêté de fumer au début de ta grossesse, mais ça n'est pas suffisant. Le samedi soir, nous n'irons plus manger dans notre restaurant habituel qui est si enfumé. Nous allons en chercher un autre », conclut le futur père.

L'enfant à naître fume dans le ventre de sa mère, non seulement si elle fume elle-même, mais aussi si elle est exposée à la fumée passive. Certaines substances de la fumée du tabac présentes dans la circulation sanguine passent la barrière du placenta. Or, in utero, l'organisme du fœtus les élimine encore plus lentement qu'après la naissance.

Des substances toxiques ont aussi été retrouvées en concentration élevée chez les fœtus de mères subissant le tabagisme passif.

Des non-fumeurs qui fument

Les adultes aussi sont exposés aux risques du tabagisme passif. Rien qu'en Suisse, chaque année, le nombre de décès prématurés dus à la fumée passive est estimé entre 500 et 1000. Les personnes les plus touchées sont celles qui sont exposées à la fumée du tabac à la fois sur leur lieu de travail et à la maison, en particulier les personnes qui travaillent dans des établissements publics très enfumés. Les adultes souffrant de maladies respiratoires et les asthmatiques sont particulièrement menacés.

Le tabagisme passif et ses effets sur l'enfant à naître :

- > Le risque de fausse couche augmente.
- > Le risque de naissance prématurée augmente.
- > Le fœtus croît plus lentement.

Nourrissons et enfants en bas âge : près de la moitié sont fumeurs

Les enfants fument sans le vouloir et sans pouvoir se défendre contre le tabagisme de leurs proches. Les substances nocives de la fumée du tabac pénètrent dans l'organisme du fumeur passif lorsqu'on fume dans l'appartement et qu'il respire l'air chargé de fumée. Les nourrissons sont aussi contaminés à travers le lait de leur mère, qu'elle fume ou qu'elle soit exposée passivement à la fumée du tabac. Le lait maternel, qui est en principe la meilleure alimentation pour le bébé, peut donc contenir des substances toxiques de la fumée du tabac.

Dans un ménage sur deux, les enfants sont exposés à la fumée du tabac. On augmente ainsi leurs risques

- > de mort subite du nourrisson
- > de maladies respiratoires, de pneumonie, de bronchite, de toux
- > de diminution de la fonction pulmonaire
- > d'affections des oreilles
- > de crises plus fréquentes pour les enfants asthmatiques

Dans près d'un ménage sur deux, une ou plusieurs personnes (père, mère, frère, sœur, etc.) fument. Or, les enfants en bas âge passent beaucoup de temps dans le lieu de vie familial, et donc souvent dans un intérieur enfumé.



« Je me sens responsable de son bien-être »

Lorenz J.



Et chez vous?

Toutes les personnes de votre ménage sont-elles protégées contre la fumée passive ?

Quelles règles fixez-vous pour les fumeurs qui vous rendent visite ?

Si vous vous contentez de réserver une pièce aux fumeurs, en fermant les autres portes, vous n'empêchez malheureusement pas les quelque 3500 gaz du tabac de contaminer les autres pièces. En effet, un gaz se propage par tous les moyens possibles – fissures, serrures, trous, canalisations. Il en va de même des particules fines qui composent une bonne partie des 500 particules contenues dans la fumée du tabac. Aucune porte fermée ne les empêche de faire leur chemin et de finir dans

les poumons, au même titre que les fameuses particules fines présentes dans l'environnement, si redoutées et combattues à juste titre par de nombreuses organisations.

Vos invités fument-ils dehors? Pas directement sous les fenêtres ouvertes de votre voisin? Sinon, vous ne feriez que déplacer injustement le problème chez lui, au risque de vous attirer des ennuis.

Qu'en pensez-vous ?

Un domicile sans fumée a-t-il une chance de marquer la nouvelle génération ?

Des études montrent que les enfants de familles sans fumée sont plus nombreux à ne pas fumer une fois adultes que ceux qui vivent dans des foyers fumeurs. Le risque est encore accru quand les deux parents fument parce que leur comportement est alors considéré comme normal par les enfants.

Si vous attendez une bonne occasion pour vous lancer dans un arrêt du tabagisme, pensez pour vous motiver à la fonction de modèle que vous exercez sur vos enfants.

Les particularités du tabagisme passif

La fumée de tabac environnementale ou fumée passive est composée de la fumée rejetée par les fumeurs et de la fumée s'échappant du bout incandescent de la cigarette ou du papier à cigarette. Elle se trouve dans l'air.

La composition chimique de la fumée passive est identique à celle de la fumée active. La principale différence vient de ce que la fumée passive contient davantage de substances cancérigènes et d'autres substances toxiques que la fumée inspirée directement de la cigarette par le fumeur. En effet, le courant secondaire, c'est-à-dire la fumée qui s'échappe du bout incandescent de la cigarette, a une température plus basse et une acidité différente.

La fumée du tabac contient 4000 substances :

- > 88 % sont des gaz,
- > 12 % sont des particules fines plus légères que la poussière.

La fumée d'une seule cigarette, fumée dans un grand espace de 100 m³, suffit pour irriter les yeux, le nez et la gorge.

« La fumée passive augmente les crises d'asthme chez les enfants. »

P. Töndury,
président des pédiatres
du canton de Berne.

Sortir de la dépendance

Bien préparer son arrêt du tabagisme...

La nicotine n'est responsable que de la dépendance physique. Or, le tabagisme entraîne aussi une dépendance psychique, due à toutes les petites habitudes auxquelles on ne fait même pas attention quand on fume. La marque à laquelle on est fidèle, le type de paquet, le logo, le bruit du briquet qui s'allume, l'odeur du gaz, la sensation apaisante d'avoir une cigarette entre les doigts, le doigt qui tapote sur la cigarette pour faire tomber les cendres, l'appel d'une cigarette quand on est au téléphone, qu'on boit un café ou un verre de vin rouge...

Autant d'habitudes qu'on élimine souvent radicalement en arrêtant de fumer et qui créent rapidement un vide, et donc un manque et l'envie d'allumer une cigarette. Le risque de rechute et d'échec est proportionnel.

... avec l'aide de conseils professionnels

Il est possible de préparer votre sortie du tabagisme. Les conseillères de la ligne stop-tabac peuvent vous aider à bien choisir, planifier et mettre en pratique votre propre solution. Elles peuvent vous conseiller des aides à la désaccoutumance appropriées, vous dire comment éviter ou maîtriser une rechute, vous indiquer quels sont les médicaments qui facilitent le sevrage nicotinique et qui permettent de mieux maîtriser une éventuelle prise de poids.

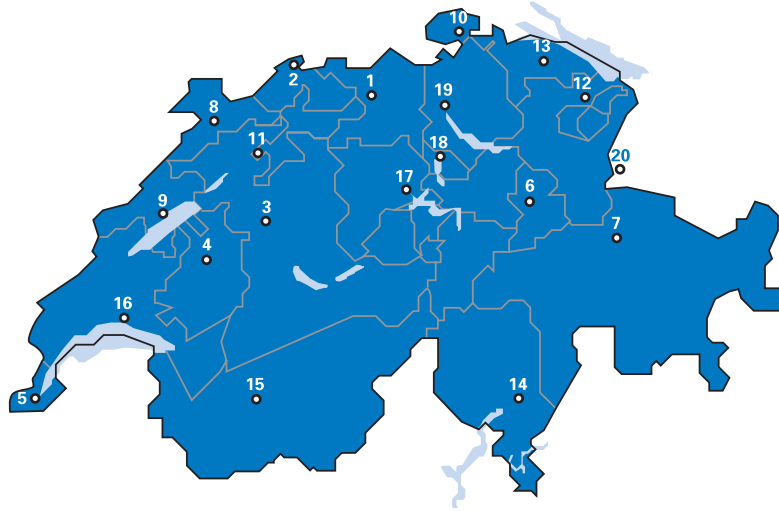
Si vous le souhaitez, vous pouvez aussi avoir de plus amples conseils. Vous serez contacté par la Ligne stop-tabac aux heures convenues et ainsi accompagné tout au long du sevrage, jusqu'à l'arrêt complet du tabac. Les rappels sont gratuits.

Nos conseillères s'appuient sur des méthodes et des études qui ont fait leurs preuves dans le monde entier.

Ligne stop-tabac 0848 000 181

**Du lundi au vendredi,
de 11 h à 19 h, au tarif local sur le réseau fixe**

La ligue contre le cancer de votre région offre conseils et soutien



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41, 5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35, 4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

Route de Beaumont 2
case postale 75
1709 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital, 8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
www.krebssliga-glarus.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38, 7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
lnc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Krebsliga St. Gallen-Appenzel

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

14 Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
tel. 091 820 64 20
fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
tél. 021 641 15 15
fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29, 6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14, 6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2, 8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4, FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Ligue suisse contre le cancer

Effingerstrasse 40
case postale 8219
3001 Berne
tél. 031 389 91 00
fax 031 389 91 60
info@liguecancer.ch
www.liguecancer.ch
CP 30-4843-9

Ligne InfoCancer

tél. 0800 11 88 11
du lundi au vendredi
10h–18 h
appel gratuit
helpline@liguecancer.ch

Forum

www.forumcancer.ch,
le forum internet de la
Ligue contre le cancer

Ligne stop-tabac

tél. 0844 000 181
max. 8 cts/min.
(sur réseau fixe)
du lundi au vendredi
11h–19h

Brochures

tél. 0844 85 00 00
boutique@liguecancer.ch

Pour en apprendre
davantage sur le
tabagisme, consultez la
page de l'Association
suisse pour la prévention
du tabagisme:
www.at-suisse.ch

Brochure offerte par: