



ARRÊTER OU NE JAMAIS COMMENCER !

Il est vivement conseillé de ne pas fumer.

Si tu n'es pas fumeur, maintiens le cap. Motive les autres à ne jamais commencer et soutiens ceux qui tentent d'arrêter. Si tu es déjà fumeur, il est possible d'arrêter. La décision repose en partie sur ta motivation. Plusieurs tentatives sont parfois nécessaires jusqu'à l'arrêt complet. Ne te décourage pas et fais-toi confiance !

TABAGISME PASSIF : TOI ET LES AUTRES

L'exposition à la fumée de tabac nous concerne tous. Tout le monde peut souffrir de désagréments tels qu'une irritation des yeux et de la gorge, des maux de tête, une indisposition due aux mauvaises odeurs...

Quand on vit dans une atmosphère enfumée, il y a un risque accru de développer des maladies graves.

Les non-fumeurs subissent aussi les conséquences du tabagisme.

Se respecter est nécessaire pour vivre ensemble !

UNE LÉGISLATION EXISTE POUR NOUS PROTÉGER

- De nombreux lieux publics (1987) offrent déjà un air sans fumée : les bus, métros et trams (1976), les trains et gares (2004), les avions (1998), les cafeterias de clubs sportifs, les restaurants et les hôtels (2007) protègent les non-fumeurs...
- La publicité pour le tabac est interdite (1997).
- Depuis décembre 2004, la vente des produits à base de tabac est interdite aux moins de 16 ans.
- Les lieux de travail sont devenus des espaces non-fumeurs (2006).
- L'ensemble de l'école est devenue également un lieu sans fumée. Il y est interdit de fumer dans son enceinte, aux abords de celle-ci et durant les excursions scolaires (2006).
- De nouvelles lois devraient aussi prochainement protéger davantage du tabagisme passif, notamment dans les cafés.



POUR T'AIDER

Pour être soutenu(e) dans l'arrêt, tu peux trouver l'aide nécessaire dans ton entourage, chez tes parents, professeurs, éducateurs, médecins.

Si tu es non-fumeur, tu peux aider les autres à se préserver du tabac.

POUR EN SAVOIR PLUS...

www.stopsmoking.be
www.jamaislapremiere.org
www.pataclope.com
www.hart-chirurgie-cardiaque.org
www.jesuismanipule.com
www.nuitgrave.ch

La Fondation contre le Cancer
 chaussée de Louvain 479 - 1030 Bruxelles
 Tél. : 02 736 99 99
 Courriel : info@cancer.be
 Internet : www.cancer.be
 Et sa ligne Tabac-Stop : 070 227 227
 Internet : www.tabacstop.be

Le Fonds des Affections Respiratoires asbl
 rue de la Concorde 56 - 1050 Bruxelles
 Tél. : 02 512 29 36
 Internet : www.fares.be

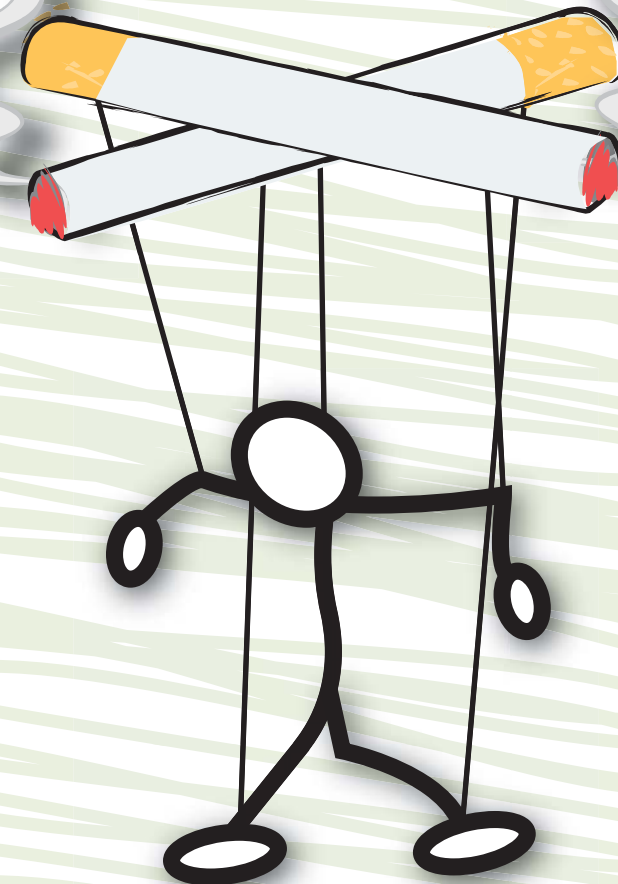
L'Observatoire de la Santé du Hainaut
 rue Saint-Antoine 1 - 7021 Havré
 Tél. : 065 87 96 00 - Fax : 065 87 96 79
 Courriel : observatoire.sante@hainaut.be
 Internet : <http://observatoiresante.hainaut.be>



La santé pour mieux vivre



TABAC ?



Tu sais déjà mais encore...



EFFETS SUR TA SANTÉ

Les conséquences immédiates du tabagisme :

- ▶ la peau vieillit, le teint devient grisâtre ;
- ▶ les dents et les ongles jaunissent ;
- ▶ les dents s'abîment ;
- ▶ l'odorat et le goût sont diminués ;
- ▶ la mauvaise haleine s'installe ;
- ▶ l'odeur du tabac imprègne les vêtements, les cheveux, la peau.

De plus...

- ▶ la voix devient rauque et la toux s'installe ;
- ▶ des baisses de performances sportives apparaissent rapidement ;
- ▶ la dépendance se développe ;
- ▶ les cancers, les maladies cardiovasculaires, les maladies pulmonaires chroniques... guettent le fumeur.

Le tabac réduit ta santé en cendres !

Plus de **4000 substances nocives** sont présentes dans la fumée de cigarette :

La nicotine : ce composant rend dépendant très rapidement. Sa fixation dans l'organisme est accélérée par l'ajout volontaire des fabricants d'autres substances, comme l'ammoniac.

L'acétone : solvant utilisé par exemple pour enlever le vernis à ongles.

L'acide cyanhydrique : cyanure.

Le cadmium : présent dans les batteries.



MANIPULATION ?

L'objectif des fabricants est de conquérir de nouveaux clients et renouveler ceux qui disparaissent... Ils font croire que fumer c'est cool !

Ils ajoutent aux cigarettes des produits qui te rendent "accro" et font de toi un client fidèle.

Ils insinuent que la cigarette est un symbole d'autonomie d'entrée dans l'âge adulte.

Ils profitent des événements sportifs pour faire de la publicité (Grand Prix de Formule 1...).

Ils versent de l'argent à certains scientifiques peu scrupuleux afin qu'ils nient ou diminuent les conséquences du tabagisme.

Ils versent de l'argent aux acteurs ou réalisateurs pour fumer dans les films et ainsi faire de la publicité.

Ils mènent des enquêtes auprès des jeunes dans le but de mieux orienter leur stratégie de vente.

ILS CONSUMENT TON ARGENT !

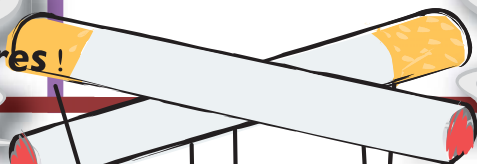
Tu es la cible préférée des industriels du tabac ! C'est un commerce qui génère des profits énormes.

Pour une personne qui fume régulièrement, fais un rapide calcul :

un paquet de 25 cigarettes à +/- 5 € = 152 € par mois, soit 1825 € par an...

Imagine ce que tu pourrais faire avec cet argent...

On te prend ton argent... au prix de ta santé !



PRINCIPAUX COMPOSANTS DU TABAC

Les goudrons : utilisés dans la construction des routes.

Le mercure : métal lourd très toxique.

Le monoxyde de carbone : présent également dans les gaz d'échappement.

L'ammoniac : présent dans les produits d'entretien.

et beaucoup d'autres...