

► Domicile sans fumée

Arrêter de fumer: une bonne préparation est gage de réussite

Le choix d'une méthode adaptée pour arrêter de fumer est décisive pour le succès d'un arrêt du tabagisme. Les conseillères dûment formées de la **Ligne nationale stop-tabac** connaissent parfaitement les diverses méthodes qui ont fait leurs preuves au plan scientifique dans ce domaine. Elles peuvent accompagner les fumeurs intéressés pendant leur sevrage tabagique et les rappeler jusqu'à quatre fois pour des consultations individuelles.

La Ligne stop-tabac **0848 000 181** est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en **français**, en **allemand** ou en **italien** (8 centimes la minute sur le réseau fixe).

Un entretien spécialisé en **albanais**, en **portugais**, en **serbe-croate-bosniaque**, en **espagnol** et en **turc** est également possible, avec un numéro de téléphone pour chacune de ses langues:

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 185 185 espagnol

0848 186 186 serbo-croate-bosniaque

0848 187 187 turc

Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.

Le fumeur qui souhaite arrêter de son propre chef peut recourir un programme gratuit d'aide individuelle «stop-tabac», auquel on accède directement sur le site **www.stop-tabac.ch**. La documentation peut être commandée par téléphone au 031 599 10 20 à l'Association suisse pour la prévention du tabagisme.

Conseils spécialisés pour l'arrêt du tabagisme:
Ligne stop-tabac 0848 000 181
De lundi à vendredi, de 11h à 19h, 8 cts/min. (réseau fixe)
Conseils dans d'autres langues par rappel téléphonique

Présenté par:

at Association suisse
pour la prévention du tabagisme
Haslerstrasse 30 3008 Berne

Pour d'autres informations et brochures:

Téléphone 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch www.at-suisse.ch

Auteur: Nicolas Broccard, Büro Context, Berne Traduction: Valérie Vittoz, Lausanne Conception: Hanspeter Hauser Impression: Atze SA



► Domicile sans fumée

Pour être protégés efficacement des nuisances de la fumée passive, les enfants, les jeunes et les adultes qui ne fument pas, doivent pouvoir respirer, à la maison aussi, un air sans fumée.

Même la quantité la plus infime de fumée du tabac nuit à la santé. C'est pourquoi il n'est pas possible de fixer de valeur limite au tabagisme passif. Quant les fumeurs ouvrent la fenêtre, vont dans

une autre pièce, font fonctionner une ventilation, ils peuvent, au mieux, faire disparaître l'odeur de la fumée. Mais de minuscules substances toxiques continuent à stagner dans l'air ambiant.

► Avantages pour tous

Lorsqu'on ne fume pas à la maison,

- les enfants sont moins souvent malades, car la fumée passive est à l'origine de plusieurs maladies,
- les jeunes risquent moins de se mettre à fumer,
- les jeunes et les adultes qui fument et qui veulent arrêter y arrivent plus facilement,
- les habits ne sentent pas la fumée du tabac.

Comment se protéger de la fumée passive

- Déclarez votre appartement et votre voiture sans fumée.
- Engagez-vous pour une école et des structures d'accueil pour les enfants sans fumée.
- Demandez à vos amis et à vos connaissances de ne pas fumer en présence de vos enfants.
- Ne fréquentez que des restaurants et autres établissements publics entièrement sans fumée.

► Modèle parental

Les parents sont un modèle important pour leurs enfants. Être un modèle signifie notamment montrer nos forces et nos faiblesses. Même lorsque les parents fument, ils peuvent introduire la discussion sur la consommation de tabac à la maison. Si les parents ne fument pas, ils peuvent imposer cette règle stricte à leur domicile.

Différentes raisons peuvent inciter les jeunes à se mettre à fumer régulièrement. Les parents

ou frères et sœurs qui fument sont une de ces raisons, en plus de la curiosité, des copains qui fument, de la pression du groupe, de l'envie d'être adulte et de la publicité.

Il est prouvé que les enfants qui grandissent dans un milieu sans fumée deviennent moins souvent fumeurs que les enfants dont les parents ou les frères et sœurs fument.

► Faits

Fumée passive, poison pour la santé

La fumée passive est constituée de la fumée émise par la combustion du bout de la cigarette et de la fumée rejetée par le fumeur. Elle contient plus de 250 substances chimiques reconnues comme toxiques ou cancérogènes. Les enfants qui subissent le tabagisme passif respirent, comme les fumeurs, quantité de ces substances.

- Chez les enfants, le tabagisme passif ralentit la croissance des poumons et cause des maladies des voies respiratoires, des inflammations de l'oreille moyenne et de l'asthme. Une grave crise d'asthme peut mettre la vie d'un enfant en danger.
- Pendant l'âge de la scolarité obligatoire, le tabagisme passif entraîne surtout un réflexe tussigène, la formation de mucosités dans la gorge et le pharynx, une respiration sifflante et une détresse respiratoire.
- Chez les adultes non-fumeurs, le tabagisme passif accroît le risque de cancer du poumon et de maladies cardiaques.

Enfants et jeunes subissant le tabagisme passif à la maison

L'étude suisse sur les maladies respiratoires et les allergies chez les enfants SCARPOL a indiqué en 1992/93 que 47 pour cent des élèves entre 6 et 14 fumaient involontairement à la maison. Aucune

statistique plus actuelle n'est disponible sur le tabagisme passif à domicile pour ce groupe d'âge.

Environ un tiers de la population à partir de 15 ans fumait en Suisse au milieu des années 1990. En 2006, 29 pour cent des 14-65 ans fumaient, selon l'enquête sur la consommation de tabac en Suisse, soit un recul de dix pour cent au moins. Même s'il semble qu'aujourd'hui on ne fume chez soi que quand on est seul, ou sur le balcon ou dans le jardin, le nombre d'enfants et de jeunes dont la santé est menacée à la maison par la fumée du tabac est encore estimé, malgré tout, à 40 pour cent.

Plus de tabagisme passif pour les jeunes

L'enquête sur la consommation de tabac en Suisse a aussi montré que les jeunes et les jeunes adultes subissaient davantage la fumée passive que leurs aînés, notamment parce qu'ils sortent davantage dans des lieux enfumés. Ils sont aussi plus nombreux à fumer.

Sur leur lieu de travail, les jeunes de moins de 25 ans (y compris ceux qui sont en formation) sont soumis plus longtemps au tabagisme passif. Cette différence vient sans doute du fait que les jeunes collaborateurs d'une entreprise se regroupent volontiers, pour la pause par exemple, et qu'ils fument même en présence de non-fumeurs.