

Avant-propos

Bien qu'il ait été démontré que fumer nuit à la santé, les jeunes sont de nouveau plus nombreux à se mettre à fumer qu'il y a encore quelques années. Le geste peut être lié à l'insouciance de la jeunesse au départ, laissant ensuite place à une dépendance gênante qui ne menace pas seulement la santé des fumeurs mais aussi celle de leur famille, de leurs amis et collègues de travail.

Les dangers du tabagisme passif sont connus depuis quelques années déjà. Deux grandes études (SAPALDIA et SCARPOL)¹, menées en Suisse dans les années 90, ont attiré l'attention sur le problème et abouti à l'effrayant constat que presque la moitié des élèves des écoles primaires sont exposés à la fumée du tabac des parents à la maison. Les lois ne sont ici d'aucun secours et seule l'information des pa-

rents sur les risques du tabagisme actif et passif peut aider.

Les enfants ne sont cependant pas les seuls à inhaler involontairement de la fumée de tabac: on fume également sur les lieux de travail, dans les restaurants et dans les transports en commun. Une législation fait actuellement défaut en Suisse pour restreindre l'usage du tabac dans les espaces publics. Ici et là, les conceptions semblent déjà évoluer puisqu'il existe des restaurants, des hôpitaux et des gares non-fumeurs. La salle des pas perdus du Palais fédéral est elle aussi devenue non-fumeurs.

Les lois contre l'usage du tabac dans les lieux publics constituent certainement un moyen de venir à bout du problème du tabagisme passif. Outre les réglementations officielles, l'infor-

mation régulière sur les risques associés au tabagisme actif et passif apporte beaucoup pour la santé de tous en Suisse.



Otto Piller
Président de la Ligue pulmonaire suisse

¹SAPALDIA = Swiss Study on Air Pollution and Lung Diseases in Adults / SCARPOL = Swiss Study on Childhood Allergy and Respiratory Symptoms with respect to Air Pollution, Climate and Pollen

Qu'est-ce que le tabagisme passif ?

4

Jusqu'au milieu du 20^{ème} siècle, fumer était largement accepté et témoignait même d'un certain rang social, de flegme et de supériorité. On ignorait alors encore tout des risques liés à la consommation du tabac.

On sait depuis 50 ans que fumer est mauvais pour la santé, la nocivité du tabagisme passif est connue depuis

20 ans. Pourtant, environ 38 millions de cigarettes sont grillées chaque jour en Suisse. La fumée dégagée ne nuit pas seulement à la santé des consommateurs mais aussi à celle des personnes qui l'inhalent involontairement : les fumeurs passifs.

Définition du tabagisme passif

Le tabagisme passif se définit comme l'inhalation involontaire d'air pollué par les résidus de combustion du tabac. La fumée du tabac se compose du *courant principal de la fumée*, que les fumeurs inspirent et expirent, et du *courant secondaire de la fumée*, qui passe directement de l'extrémité rougeoiyante du tabac dans l'air. Les fumeurs passifs inhalent avant tout le

courant secondaire dont la concentration en substances dangereuses est plus forte que dans le courant principal. Les fumeurs, pour leur part, inhalent les deux types de fumées.

Substances toxiques de la fumée de tabac

La fumée de tabac se compose d'un mélange d'environ 4500 substances chimiques qui parviennent dans l'air partiellement sous forme de vapeur et de particules, et ce, peu importe qu'il s'agisse de cigarettes, de cigares ou de pipe. Au moins 40 substances contenues dans la fumée de tabac sont cancérogènes, comme par exemple le benzène, la naphthaline, le nickel et le polonium. La concentration en sub-



stances cancérigènes présentes dans le courant secondaire de la fumée est jusqu'à 30 fois supérieure à celle du courant principal. C'est pourquoi le tabagisme passif nuit également à la santé dans les pièces peu enfumées.

D'autres produits de la combustion de tabac ne sont certes pas cancérigènes mais s'attaquent aux voies respiratoires ainsi qu'au système cardiovasculaire. Les substances gazeuses de la fumée, telles que l'ammoniaque, l'oxyde d'azote et le formaldéhyde irritent les muqueuses des yeux et des bronches. De la même façon, la concentration en substances de ce type est considérablement plus élevée dans la fumée secondaire que dans la fumée primaire.

Exemples de substances toxiques dans la fumée de tabac

Substance	Effet
Poussières fines	Irrite les voies respiratoires
Dioxine	Cancérigène, atteint le patrimoine génétique
Monoxyde de carbone	Toxique, se fixe sur les globules rouges à la place de l'oxygène.
Oxyde d'azote	Irrite les voies respiratoires
Ammoniaque	Irrite les voies respiratoires
Goudrons	Cancérigène
Formaldéhyde	Irrite les muqueuses
Aniline	Cancérigène
Cadmium	Cancérigène
Nitrosamines	Cancérigène
Nicotine	Crée une dépendance, neurotoxique

Les uns fument volontairement, les autres pas

6

En Suisse, les fumeurs sont environ deux millions, soit 31 pour cent des 14–65 ans. La proportion de jeunes fumeurs s'est fortement accrue : «seuls» 29 pour cent des jeunes hommes et 18 pour cent des jeunes femmes fumaient en 1992. Ce taux a augmenté jusqu'à 41 pour cent chez les jeunes hommes et 38 pour cent chez les jeunes femmes en 1997.

Selon une enquête menée en 2002, plus de la moitié des fumeurs avaient l'intention d'arrêter la nicotine dans le futur. La préoccupation pour leur santé incite de nombreux fumeurs à s'arrêter. Les fumeurs sont manifeste-

ment conscients de l'importance des dommages que leur consommation de tabac provoque.

Les non-fumeurs majoritaires

Un tiers de la population entre 14 et 65 ans est fumeuse, les deux tiers ne le sont pas. Ces derniers fument souvent contre leur gré puisqu'ils doivent inhaler la fumée du tabac des fumeurs. Un quart des non-fumeurs en Suisse inhale de la fumée de tabac au moins une heure par jour, cinq pour cent fument même passivement quatre heures ou plus.

De tous les groupes d'âge, les jeunes et jeunes adultes sont ceux qui s'attardent le plus dans les espaces en-

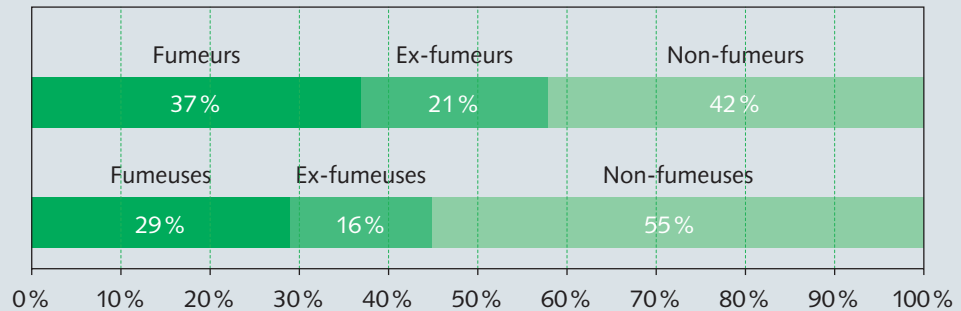
més, passant souvent leur temps libre dans les bars, restaurants, fêtes et concerts. Les jeunes enfants exposés à la fumée de tabac des parents sont particulièrement en danger. Les enfants n'ont en effet que très peu de possibilités d'échapper aux bouffées de fumée.



La prévention passe par l'information

De plus en plus de fumeurs sont conscients des risques qu'entraîne la consommation de tabac pour leur propre santé. Certains reconnaissent néanmoins aussi mettre en danger leur famille, leurs amis et collègues de travail avec leur tabagisme. Pour inciter les fumeurs à arrêter, la leçon de morale n'est pas la solution. Il faut davantage assurer une information permanente sur les dangers du tabac et proposer une aide concrète pour se libérer de la dépendance à la nicotine (voir chapitre «Conseils pour arrêter de fumer»).

Proportion de fumeurs dans la population suisse en 2002 (14-65 ans)



Source : Keller R., Kutter B., Krebs H., Hornung R. (2003), Tabakmonitoring. Bericht über den Tabakkonsum der Schweizer Wohnbevölkerung in den Jahren 2001 und 2002

Respirer peut nuire à la santé !

8

Comme on le lit et l'entend continuellement et comme de nombreuses recherches scientifiques l'ont démontré, fumer nuit à la santé. Le tabagisme actif et passif s'attaque aux poumons, au cœur, aux vaisseaux et favorise le développement de différents cancers. Les pathologies liées à la consommation de tabac n'entraînent pas seulement une mort prématurée mais aussi une qualité de vie longtemps amoindrie.

Conséquences du tabagisme passif sur le fœtus et l'enfant

Les femmes fumant au cours de leur grossesse compromettent le développement normal de leur enfant à naître. Comparativement aux bébés de femmes non-fumeuses, les nouveaux-nés de mères fumeuses ont un poids inférieur. Plus la mère a fumé durant

sa grossesse, plus le nouveau-né est petit de taille et de poids. Le développement moindre des poumons ainsi qu'une fréquence accrue de la mort subite du nourrisson comptent parmi les autres risques encourus. Une future mère qui cesse cependant de fumer au début de sa grossesse dispose pratiquement des mêmes chances qu'une non-fumeuse de mettre au monde un enfant en bonne santé.

Un enfant victime du tabagisme passif pendant des années à la maison est davantage exposé aux différentes maladies telles que l'asthme, l'otite moyenne et les infections des voies respiratoires inférieures et supérieures. Sans même encore s'en rendre compte, ces enfants ont leur fonction pulmonaire déjà diminuée. Les enfants victimes du tabagisme passif ne courent pas seulement de graves dan-

gers pour leur santé, ils sont aussi deux fois plus nombreux à se mettre à fumer par rapport aux enfants de foyers non-fumeurs.

Conséquences du tabagisme passif sur l'adulte

Environ un quart des non-fumeurs inhalent chaque jour pendant au moins une heure de la fumée de ta-



bac. Le risque d'être confronté à des problèmes de santé associés au tabagisme passif augmente avec le temps passé à inhaler la fumée des autres.

Des études scientifiques démontrent que le tabagisme passif attaque les voies respiratoires et favorise ainsi par exemple l'asthme et la bronchite chronique. Le risque de pathologies cardio-vasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux est également nettement accru chez les fumeurs passifs. L'augmentation du nombre de cancers du poumon est surtout la plus inquiétante. Nombreux sont ces cas de cancer du poumon directement liés au tabagisme passif. Selon la quantité de fumée à laquelle un fumeur passif est exposé, le risque de développer ce type de cancer peut augmenter d'en moyenne de 25 pour cent.

Conséquences du tabagisme passif sur l'enfant et l'adulte

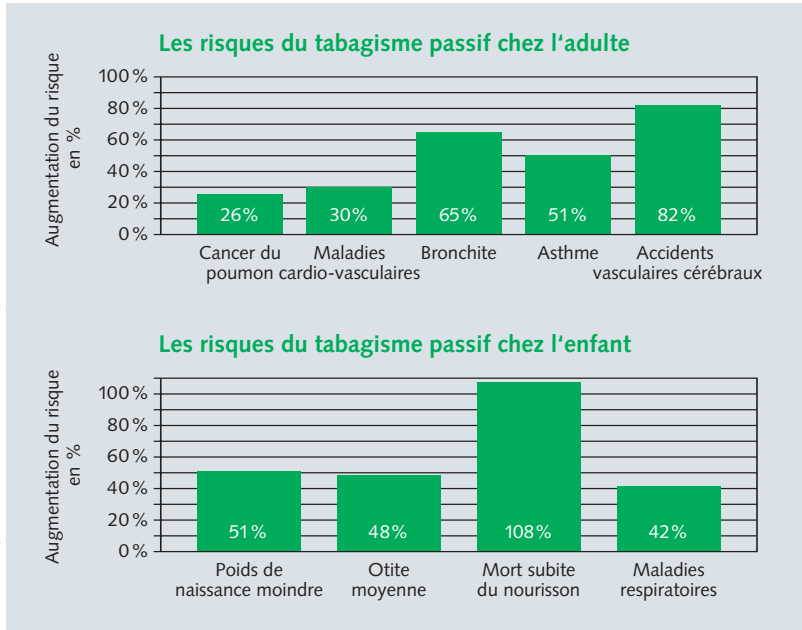
	Risque accru pour
l'enfant	poids à la naissance moindre mort subite du nourrisson maladies respiratoires otites moyennes
l'adulte	cancer du poumon maladies cardio-vasculaires bronchite asthme accidents vasculaires cérébraux

Source: Binelli O., Passivrauchschadef auchf Rev Med Suisse 2005 ; 1 : 64-65

Le tabagisme passif sur le lieu de travail

Bien que la Loi sur le travail protège depuis 1993 les travailleurs non-fumeurs, la moitié des non-fumeurs

continue à être incommodée par la fumée sur le lieu de travail. L'article 19 de la Loi sur le travail indique que «l'employeur doit veiller, dans le cadre des possibilités de l'exploitation, à ce que les travailleurs non-fumeurs ne



soient pas incommodés par la fumée d'autres personnes.» La formulation « dans le cadre des possibilités de l'exploitation » laisse aux employeurs une certaine latitude.

Les employés des bars et restaurants sont particulièrement exposés sur leur lieu de travail, travaillant huit heures et plus dans des lieux souvent très enfumés. L'ordonnance pour la protection des non-fumeurs est pour le moment très peu respectée, notamment dans les bars, les restaurants et dans certains transports publics. Dans ces lieux de travail, « dans le cadre des possibilités de l'exploitation » la protection des non-fumeurs est encore trop rare. Seule une interdiction générale de fumer dans les établissements publics, les moyens de transport, l'hôtellerie et la restauration pourrait y remédier.

Créer des zones non-fumeurs

Aux Etats-Unis et dans certains pays européens, fumer dans les lieux publics est en grande partie interdit. Nous en sommes encore loin en Suisse! Interdire de fumer dans les bâtiments administratifs, les installations sportives, les bars et les restaurants commencerait par prévenir une partie de la population du tabagisme passif. Ces interdictions sont bien sûr de peu d'utilité pour les enfants exposés à la maison à la fumée des parents. L'in-

formation et l'aide au sevrage tabagique sont ici les seuls recours.

Créer des zones non-fumeurs

Dans un sondage du 2003 sur la consommation de tabac en Suisse, 84 pour cent des non-fumeurs souhaitent qu'au moins la moitié des places des restaurants, cafés et bars soit réservée aux non-fumeurs, et ce souhait est même partagé par 70 pour cent des fumeurs. De nombreux propriétaires de restaurant craignent une diminution de leur chiffre d'affaires s'ils limitent ou interdisent l'usage du tabac dans leur établissement. L'expérience des pays où fumer est déjà interdit dans les restaurants montre que cette crainte est non fondée. Le chiffre d'affaires des établissements non-fumeurs n'a pas changé, il a même augmenté.

Il est déjà interdit de fumer dans certains bâtiments et moyens de transports publics de Suisse. La cigarette est ainsi proscrite dans les stations souterraines de la gare principale de Zurich par exemple. L'interdiction de fumer dans les bus, les trains de banlieue (S-Bahn) et l'avion est aujourd'hui évidente et acceptée. Les Chemins de fer fédéraux rencontrent en revanche encore des difficultés avec l'interdiction générale de fumer dans leurs trains.

Les restrictions de publicité ainsi que les augmentations des prix du tabac constituent d'autres approches pour protéger la population du tabagisme actif et passif. Des cadres juridiques s'imposent cependant en premier lieu pour que toutes les mesures visant à protéger du tabagisme passif soient appliquées.



Mesures offertes aux pouvoirs publics pour lutter contre le tabagisme passif

- Limiter ou interdire l'usage du tabac dans les lieux publics
- Introduire des restrictions dans la publicité pour le tabac
- Augmenter nettement les prix du tabac
- Mener régulièrement des campagnes de prévention et d'information
- Proposer une aide professionnelle pour arrêter de fumer

Mesures offertes à chacun pour lutter contre le tabagisme passif

- Eviter autant que possible les pièces enfumées
- Prenez vos repas dans des endroits non-fumeurs (www.rauchfreiessen.ch)
- Exigez un lieu de travail sans tabac
- Encouragez les fumeurs vous entourant à cesser de fumer
- Si vous fumez, tenez compte des autres et notamment des enfants

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP), les ligues de santé et des individus lancent continuellement des campagnes pour informer la population des conséquences du tabagisme, qu'il soit actif ou passif. Ces campagnes n'informent pas seulement des dangers liés à la consommation du tabac mais offrent aussi aux fumeurs de l'aide et des conseils pour «décrocher» de la dépendance à la nicotine.

Tous responsables : fumeurs et non-fumeurs

Tant que fumer ne sera pas officiellement interdit dans les lieux publics, tout fumeur ne sera pas seulement responsable de sa santé mais aussi de celle des personnes l'entourant. Les fumeurs devraient constamment se poser la question de savoir s'ils incommode les autres avec leur fumée.

Que ce soit au travail, au restaurant, dans le train ou à la maison, demandez-vous si vous avez vraiment besoin de la prochaine cigarette. Réfléchissez à l'éventualité d'arrêter (voir page 14).

Les non-fumeurs ne devraient pas se présenter uniquement en victimes de la fumée de tabac mais contribuer activement à améliorer la qualité de l'air dans les lieux publics. Fuyez les endroits très enfumés et expliquez à leurs propriétaires pourquoi vous n'y mettez plus les pieds. Abordez les fumeurs qui vous importunent par exemple pendant le repas. Encoura-

gez vos amis et parents fumeurs à arrêter et aidez-les à se débarrasser de leur dépendance.

Les enfants subissant les méfaits du tabac ont une position particulièrement défavorable. Ils ne peuvent pas encore s'opposer à vivre dans un environnement enfumé. Afin de protéger les enfants des dommages sur leur santé, les parents doivent avant tout être appelés à cesser de fumer. En Suède², un programme de sevrage tabagique a montré que l'information fournie aux futures mères sur les risques liés au tabagisme actif et passif porte ses fruits. Dans les hôpitaux suédois, les sages-femmes et le personnel soignant ont été formés pour pouvoir conseiller de façon professionnelle les femmes enceintes sur les possibilités d'arrêter de fumer. Les investigateurs des consultations de sevrage

tabagique pour femmes enceintes ont étendu l'offre aux policliniques pédiatriques afin de pouvoir également toucher les pères fumeurs. Depuis la création du programme (1992), la proportion de fumeuses parmi les futures mères et aussi des pères fumeurs a nettement diminué.

²Source : Cancerfonden 2002. Smoke-free children. Cancerfonden, Stockholm

Conseils pour arrêter de fumer

14

L'objectif d'une « société sans tabac » ne peut être atteint que si les fumeurs sont encouragés à arrêter et informés des risques pour leur santé auxquels le tabac les expose. Plus de la moitié des fumeurs veut se libérer de cette dépendance mais ne sait souvent pas comment procéder.

Préparer l'arrêt du tabac

Fixez la date à laquelle vous voulez définitivement cesser de fumer et marquez-la en rouge dans le calendrier. Signalez à tous vos proches et connaissances que vous arrêtez de fumer. Cinq jours avant le jour fixé, commencez avec le compte à rebours suivant:

5 jours avant l'arrêt

- Listez tous les avantages que vous aurez en tant que non-fumeur (une meilleure santé par exemple).
- Ne faites plus de provisions de tabac.

4 jours avant l'arrêt

- Prenez conscience des situations au cours desquelles vous fumez.
- Réfléchissez à la façon d'éviter ces situations.
- Placez partout où vous avez fumé des objets (crayons, balles de tennis) avec lesquels vous pourrez occuper vos mains après avoir arrêté.

3 jours avant l'arrêt

- Prenez une tirelire dans laquelle vous mettrez l'argent économisé en cessant de fumer.
- Recherchez une personne de confiance qui vous soutiendra en cas de crise.

2 jours avant l'arrêt

- Faites vous expliquer les possibilités de substituts nicotiques par un spécialiste.

1 jour avant l'arrêt

- Jetez tabac, briquets, allumettes et cendriers.
- Pensez aussi aux réserves dans la voiture, le sac à main et au travail.

Le premier jour sans tabac

- Cette journée-là, planifiez autant d'activités « sans tabac » que possible afin d'être continuellement occupé. Faites du sport ou participez à une manifestation où il est interdit de fumer.
- Rappelez une nouvelle fois aux proches et connaissances qu'il s'agit de votre premier jour sans tabac.
- Evitez les situations où vous fumiez particulièrement volontiers ou beaucoup.



Le premier mois sans tabac

- Relisez régulièrement votre liste des avantages à ne pas fumer.
- Si vous avez une forte envie de nicotine, faites diversion avec du sport ou d'autres activités.
- Evitez provisoirement les endroits où vous pourriez être incité à fumer.

- Racontez fièrement à vos proches depuis combien de jours ou semaines déjà vous ne fumez plus.

Fumer créant une forte dépendance, la première tentative d'arrêt peut échouer. Ce n'est toutefois pas une raison pour abandonner le projet.

Prenez conscience de l'occasion à laquelle vous avez repris et évitez cette situation lors de la prochaine tentative. Faites-vous aider par un médecin ou un centre de conseil. Pensez qu'après deux semaines d'arrêt déjà, le plus dur est passé. N'abandonnez pas!

Le travail de la Ligue pulmonaire

16

En Suisse, une personne sur six souffre de maladie respiratoire et les experts prévoient encore une augmentation de cette proportion. La Ligue pulmonaire intervient pour que

- le nombre de personnes souffrant, devenant invalides ou mourant prématurément de maladies des voies respiratoires diminue,
- les handicapés respiratoires et malades pulmonaires mènent une vie aussi autonome et peu éprouvante que possible.
- la vie continue à valoir la peine d'être vécue en dépit de la maladie et du handicap.

A l'heure actuelle, plus de 60'000 patients reçoivent de la Ligue pulmonaire le soutien indispensable pour gérer leur maladie, comme par exemple en cas :

- d'asthme avec détresse respiratoire subite,
- du syndrome des apnées du sommeil avec arrêts respiratoires répétés pendant le sommeil,
- de BPCO avec destruction progressive lente du poumon.

La Ligue pulmonaire ne soutient pas uniquement les sujets souffrant déjà d'une maladie respiratoire mais s'engage également dans la prévention. Avec la présente brochure, elle attire l'attention sur les dangers pour la santé du tabagisme passif et encourage à cesser de fumer. Elle propose des cours aux fumeurs réceptifs et fait mieux comprendre aux personnes exposées les risques et les mesures préventives pour réduire à l'avenir le nombre de personnes devant subir les méfaits du tabagisme.

Vous avez encore des questions? N'hésitez pas à contacter la Ligue pulmonaire cantonale la plus proche. Les collaborateurs sont à votre disposition pour vous donner davantage de renseignements. Vous trouverez les adresses aux pages 18 et 19.

Le travail de la Ligue pulmonaire ne serait possible sans le soutien généreux des donateurs. Grâce à vos dons sur le compte CCP 30-882-0, vous aidez les malades pulmonaires de Suisse et apportez votre soutien à la recherche pour le dépistage précoce des maladies pulmonaires ainsi qu'à la mise au point de nouveaux traitements.

Merci !

Pour plus d'informations

Adresses Internet

www.lungenliga.ch

La Ligue pulmonaire propose beaucoup d'informations sur le thème de l'arrêt du tabac et du tabagisme passif.

www.rauchfreiessen.ch

Le bon site pour trouver près de chez soi un restaurant non-fumeurs. Les restaurants avec espaces non-fumeurs peuvent se faire inscrire gratuitement.

www.stop-tabac.ch

Sur cette page Internet, chaque fumeur qui veut « décrocher » de sa dépendance peut suivre un programme gratuit de sevrage tabagique.

www.at-suisse.ch

L'Association suisse pour la prévention du tabagisme donne des faits sur le tabagisme en Suisse et propose des brochures pour arrêter de fumer.

www.nuitgrave.ch

Ce site a été conçu pour motiver et aider à arrêter de fumer.

www.rauchenschadet.ch

De nombreuses informations sur le tabagisme actif et passif.

www.letitbe.ch

Campagne anti-fumée de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), la Ligue suisse contre le cancer, la Ligue pulmonaire suisse et l'Association suisse pour la prévention du tabagisme, avec de nombreuses informations sur le sevrage tabagique.

www.proaere.ch

Fondation en faveur d'une société sans fumée.

www.who.int/tobacco

Site de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) sur la lutte antitabac. Informations en anglais, en français et en espagnol.

Ligue pulmonaire suisse – Südbahnhofstrasse 14c – Case postale – 3000 Berne 14

Tél. 031 378 20 50 – Fax 031 378 20 51 – info@lung.ch – www.liguepulmonaire.ch – Compte pour les dons: CPP 30-882-0

Lungenliga Aargau

tél. 062 832 40 00

fax 062 832 40 01

lungenliga.aargau@llag.ch

Lungenliga Appenzell AR

tél. 071 351 54 82

fax 071 352 47 38

lungenliga_ar@bluewin.ch

Lungenliga Appenzell AI

tél. 071 788 94 52

fax 071 788 94 58

franz.sutter@gsd.ai.ch

Lungenliga beider Basel

tél. 061 927 91 22

fax 061 927 91 29

info@lungenliga-bl-bs.ch

Lungenliga Bern

tél. 031 300 26 26

fax 031 300 26 25

info@lungenliga-be.ch

Ligue pulmonaire fribourgeoise

tél. 026 426 02 70

fax 026 426 02 88

info@liguepulmonaire-fr.ch

Ligue pulmonaire genevoise

tél. 022 321 35 60

fax 022 321 35 62

ligue.pulmonaire@mediane.ch

Lungenliga Glarus

tél. 055 640 50 15

fax 055 640 53 32

lungenligaglarus@bluewin.ch

Lungenliga Graubünden

tél. 081 354 91 00

fax 081 354 91 09

info@llgr.ch

Ligue pulmonaire jurassienne

tél. 032 422 20 12

fax 032 422 20 45

direction@liguepj.ch

Lungenliga Luzern

tél. 041 429 31 10

fax 041 429 31 11

info@lungenliga-lu.ch

Ligue pulmonaire neuchâteloise

tél. 032 723 08 68

fax 032 723 08 69

ligue.pulmonaire@ne.ch