

den ins!der

n° 75 • September 2018

Brandgefährlich

Attention danger !



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

Viel Rauch um nichts!?



Tabak zu rauchen verschlechtert die eigene Gesundheit (und auch die anderer Leute) irgendwann massiv. Wer raucht, nimmt an einem Glücksspiel teil, bei dem man eigentlich nur verlieren kann.

Kurzfristige Folgen des Tabakkonsums:

Hustenanfälle, reduzierter Geruchs- und Geschmackssinn, schlechter Atem, fahle Haut, Arterienverengung, erhöhte Infektanfälligkeit, schlechte sportliche Kondition.

Langfristige Folgeschäden:

Zahnverlust, schlechteres Hörvermögen, eingeschränkte Lungenfunktion, „Raucherbein“, Erblindung, erhöhtes Schlaganfallrisiko, Herzinfarkt, Krebs (nicht nur in der Lunge).



Geschlechtsspezifische Folgeschäden

Mädchen

Raucherinnen haben nicht nur oft verkürzte Zyklen, sondern auch eine schmerzhaftere Menstruation.

Du nimmst die Pille und rauchst? Damit steigt dein Risiko, dass deine Blutgefäße verengen oder gar verstopfen.

Auch verminderte Fruchtbarkeit kann eine Folge des Rauchens sein.

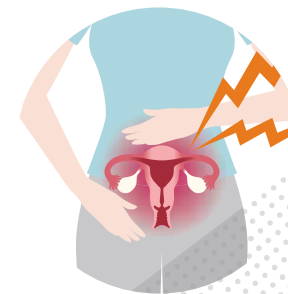
Tabakkonsum macht dich deutlich anfälliger für Krebs im Gebärmutterhals.

Jungen

Verengte Blutgefäße durch regelmäßiges Rauchen beliefern die Schwellkörper im Penis nicht mehr ausreichend mit Blut, was so manche Erektionsstörung erklärt.

Rauchen führt oft zu einer verminderten Fruchtbarkeit. Ursachen hierfür können anormale Spermien oder eine reduzierte Anzahl oder Mobilität derer sein.

Krebs an der Prostata betrifft meist ältere Jahrgänge, kann aber durch Tabakkonsum aggressiver wachsen und metastasieren, wodurch die Heilungschancen stark beeinträchtigt werden.





Rauchen - die Umwelt leidet mit

Raucher tragen die Verantwortung für andere mit – Menschen wie Tiere. Es klingt hart, aber im Grunde begehen sie Körperverletzung und schädigen die Umwelt, wenn sie Tabak verbrennen. Den Raucher in dir juckt das eher weniger?

Was ist hiermit:

Für deine eigene und die Gesundheit anderer bist du als Raucher wie der Auspuff eines Autos. Würdest du neben einem laufenden Motor tief einatmen?

1963 lag die Produktion von Rohtabak bei knapp 4,3 Millionen Tonnen, 2013 bei fast 7,5 Millionen Tonnen. Dafür braucht es eine (gerodete) Fläche, die größer ist als die Schweiz und enorm viele Pestizide, die Insekten töten.

Zigaretten sind aufgrund ihrer aufwendigen Produktion bereits vor dem Anzünden Klima- und Müllproblem in Einem.

Die Masse an weggeworfenen Zigarettenstummel (aus biologisch kaum abbaubaren Celluloseacetat-Fasern) verschmutzen die Weltmeere und lassen Meerestiere sterben.

DU BIST ALS JUGENDLICHER KINDERN EIN VORBILD – OB DU WILLST ODER NICHT. KINDER AHMEN JUGENDLICHE UND ERWACHSENE NACH.

WILLST DU, DASS KINDER RAUCHEN?



Passivrauchen – die unterschätzte Gefahr

Auch als Nichtraucher bist du den Gefahren ausgesetzt, die Zigaretten und andere Tabakprodukte mit sich bringen. Du kannst dich zwar schützen, wenn du direktem Rauch ausweichst. Aber folgende Nachteile nimmst du in der Nähe von Rauchern weiterhin in Kauf:

1 Ein kurzer Besuch im Raucherbereich ist nicht harmlos. **Verquollene Augen und gereizte Atemwege** aufgrund kleinster Rauchpartikel, die wir einatmen, sind die Folge.

2 Kinder von Rauchern haben häufiger **Mittelohrentzündungen** und leiden öfters an Asthma.

3 Giftige, stinkende **Rückstände in Haaren und Kleidung** zwingen dich, Haar und Klamotten ähnlich oft zu waschen bzw. zu wechseln wie es auch Raucher tun. Ziemlich lästig und teuer!



**Auch
Nichtraucher
rauchen mit.**



Im Schockmodus

Abschreckende Fotos oder Infos auf Zigarettenschachteln findest du einfach nur nervig? Dann können dich auch diese Infos nicht mehr wirklich schocken: Du vergiftest dich und andere Leute, während du rauchst – jedes Mal. Das Einzige, was du dabei momentan entscheidest, ist die Dosis. Nicht deine Reaktion auf das Gift. Ob und wie lange dein Körper damit klar kommt, Abfallstoffe wie Teer oder abgasartiges Kohlenmonoxid zugeführt zu kriegen, ist fraglich. Tabakrauch enthält etwa 250

giftige Substanzen. Mindestens 60 davon sind krebserregend. Darüber hinaus sind auch die Filter nicht ungefährlich – vor allem für Tiere. Vögel und Fische verschlucken sich an dem vermeintlichen Futter. Selbst Kleinstlebewesen bezahlen mit dem Leben. In einem Experiment wurden Wasserflöhe Wasser ausgesetzt, das pro Liter mit zwei benutzten Zigarettenfiltern kontaminiert war. Nach nur zwei Tagen war die Hälfte der Tiere tot.



Trau dich!



Do-it-yourself-Experiment



Wenn dir deine Gesundheit es wert ist, sei dein eigener Wissenschaftler!

Besorg dir zwei weitestgehend identische, kleine Topfpflanzen.

„Dünge“ eine der beiden jeden Tag mit einem gebrauchten Zigarettenstummel (auf der Straße wirst du – leider – genügend davon finden), während die andere einfach nur wachsen darf.

Gieße beide regelmäßig und setz sie derselben Menge an Sonnenlicht aus.

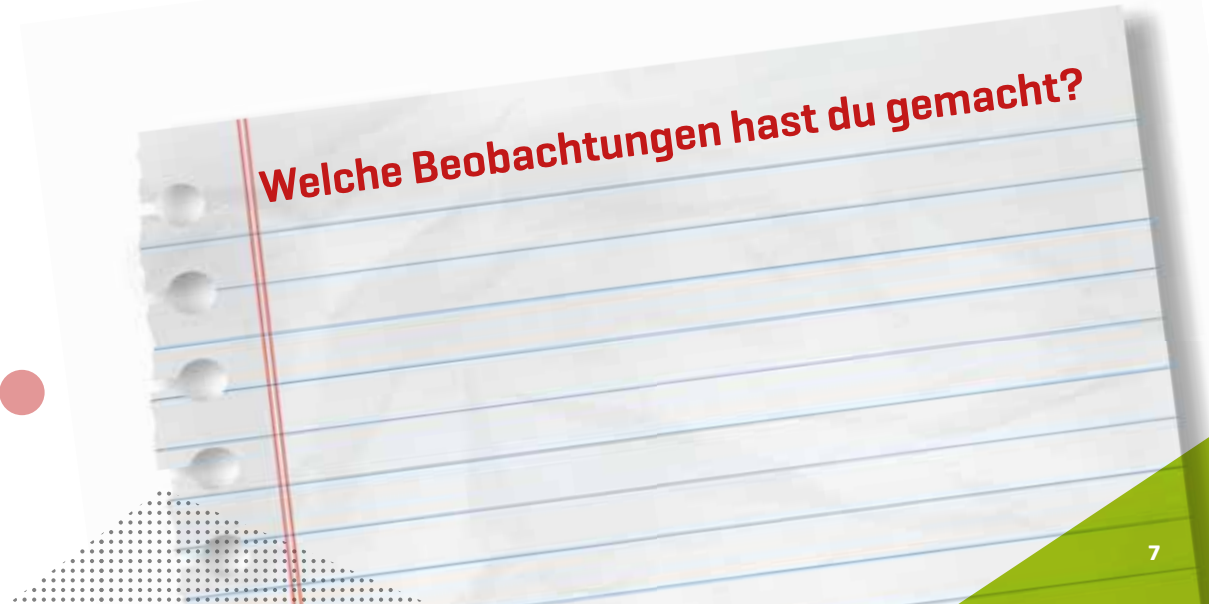
Wie schnell, denkst du, wird die „Tabakpflanze“ eingehen?

1 Woche

4 Wochen



Welche Beobachtungen hast du gemacht?



Die Droge

Durch Tabakkonsum sterben in Europa viel mehr Menschen als durch illegale Substanzen. Zu diesem Ergebnis kommen diverse wissenschaftliche Studien. Der Grund: Tabak ist trotz aller gesetzlichen Einschränkungen eine legale, also zugängliche Droge. Allein in Luxemburg werden offiziellen Angaben zufolge jährlich rund tausend Todesfälle dem Rauchen zugeschrieben.

Mit dem neuen Antitabakgesetz, das letzten Sommer verabschiedet wurde, geht Luxemburg über die EU-Richtlinien zu diesem Thema hinaus. Zum Schutz von Kindern und Jugendlichen sollen nur noch über 18-Jährige Tabak kaufen dürfen. In der Öffentlichkeit wie z. B. auf Spielplätzen darf gar nicht mehr geraucht werden. Auf Sportplätzen darf in Gegenwart von unter 16-Jährigen nicht mehr konsumiert werden und in privaten Fahrzeugen, in denen sich ein Kind unter 12 Jahren befindet, ist Rauchen auch untersagt.

Während viele diesen Vorstoß begrüßen, beklagen sich andere über einen Eingriff in ihre Privatsphäre. Sie selbst würden Kindern niemals Drogen reichen, sehen aber in Tabak keine Droge. „Richtige“, harte Drogen, denken sie, seien schließlich verboten.

Was meinst du, ist das Gesetz in seiner neuen Form streng genug?



Süchtig oder nicht

Alles halb so wild. Du rauchst zwar beinahe täglich, aber du glaubst, du hättest dein Rauchverhalten unter Kontrolle und nicht das Rauchen dich. Richtig?

Dann überprüfe deine These und mach mit bei folgenden Challenges! (Als Nichtraucher kannst du diesen Test Freunden weiterreichen.)

Stufe 1:

Du weißt sicher, dass Tabak als Nachtschattengewächs das Nervengift Nikotin enthält. Aber ist dir auch klar, dass eine Zigarette am Tag ausreicht, um dich nach vier Wochen abhängig werden zu lassen? Versuche eine Woche lang, nur noch alle zwei Tage zu rauchen.

Gelungen? Ja Nein

Stufe 2:

Das inhalierte Nikotin braucht etwa sieben Sekunden von der Lunge ins Gehirn. Nach einer Stunde ist der Nikotinspiegel im Blut wieder deutlich abgesunken. Du fühlst dich unruhig, irgendwie leer und willst dir wieder eine Zigarette anstecken. Versuche eine Woche lang, nach jeder angezündeten Kippe mindestens drei Stunden nicht zu rauchen.

Gelungen? Ja Nein

Stufe 3:

„Ach, sei kein Spielverderber!“ Sozialer Druck ist mitunter ziemlich belastend. In Gesellschaft raucht es sich schneller/öfter. Versuche eine Woche lang, im Beisein von anderen nicht zu rauchen.

Gelungen? Ja Nein

Auswertung:

Überwiegend Ja

Glückwunsch! Du nimmst Challenges nicht nur an, sondern bestehst sie auch. Jetzt kennst du die Suchtfaktoren, die mit dem Rauchen verbunden sind, realistisch nachempfunden. Ein Grund mehr, die Zigarette aus der Hand zu geben, oder?

Überwiegend Nein

Schade! Noch hat dich dein Tabakkonsum ziemlich im Griff, aber das kannst du ändern. Hilfe gibt es genug. (Siehe S. 13)



Umnebelt

Du bist eher ein Naturkind, bewegst dich viel, isst vegetarisch und setzt dich für soziale Gerechtigkeit ein. Rauchen (selbstgedrehte natürlich!) ist halt dein kleines Laster. Was soll's. Du bist umsichtig beim Rauchen (draußen natürlich!) und hoffst,

dass du nicht krank wirst und der Tabakindustrie nicht zu viel Profit ermöglichst (tust du!).

Was für ein kritischer Kopf du trotzdem bist, kannst du hier zeigen. Füll einfach die richtigen Antworten ein!

Insgesamt werden jährlich von Zigaretten hergestellt.

Die sechs größten Tabakunternehmen erwirtschafteten 2013 einen weltweiten Profit von etwa sagenhaften Milliarden US-Dollar.

Das war damals so viel als von *Coca Cola*, *Walt Disney*, *FedEx*, *General Mills*, *AT & T*, *Google*, *McDonald's* und *Starbucks* zusammen.

Profitabel ist das Geschäftsmodell der Tabakindustrie nur, weil die negativen Folgekosten für Umweltverschmutzung und Gesundheitsschäden von getragen werden.



Gemeinsam gegen die Tabakindustrie

Die Tabakindustrie setzt sich und ihre Produkte meist so gut in Szene, dass Gegenwehr fast sinnlos erscheint. Und auch viele Raucher rechtfertigen ihre Gewohnheit ganz nonchalant.

Hier eine Handvoll Argumente gegen Tabakkonsum, die dich so lässig wirken lassen, wie du sowieso schon bist. Ganz ohne Kippe.

#Argumente

##Gegenargumente

Sterben müssen wir alle einmal.

An der Fluppe ziehen beruhigt.

Rauchen sieht einfach duftend aus.

Es gibt abbaubare Zigarettenfilter, aus denen Pflanzen wachsen.

Auch der Staat verdient doch gut daran.

Viele Raucher bekommen gelbe Zähne und Finger sowie schlechte Haut. Sie sehen also alles andere als gut aus.

Die Idee hat sich bislang nicht durchgesetzt und sie macht Rauchen kein bisschen gesünder, sondern verleitet nur dazu, Kippen erst recht wegzuerwerfen.

An Lungenkrebs zu erkranken und unter Schmerzen zu sterben ist aber kein schöner Tod.

Erstens lassen sich anderweitig Steuern einziehen; zweitens kommen zu Tabaksteuereinnahmen immer die Behandlungskosten erkrankter Bürger mit auf die Rechnung.

Im ersten Moment vielleicht. Spätestens nach einer guten Stunde wirst du nervös, weil dein Körper wieder Nikotin will.



Shisha... schwupps

Shisha – schon der Name klingt niedlich. Und wer denkt bei „Wasserpfeife“ nicht automatisch an „Friedenspfeife“? Das leise Blubbern. Die süßlichen Aromastoffe. Dazu die gemütlichen Sofas. **Wenn doch nur so unschöne Dinge nicht wären wie Herpes oder Hepatitis.** Die lassen sich nämlich ganz schnell durch Speichelreste an unsauberen Mundstücken übertragen. Uuups!

Doch das scheint vielen egal zu sein. **Einer von vier Jugendlichen zwischen 15 und 24 Jahren greift in Luxemburg regelmäßig zur Shisha** und nimmt während ausgiebiger Rauch-Sessions sogar deutlich mehr giftige Verbrennungsgase zu sich als beim normalen Zigarettenkonsum.

Vermeintlich harmloser Wasserdampf ist einfach keine Alternative zur Kippe. Im Vergleich zu einer Zigarette, wird bei einer Runde Shisha rund **die zweifache Menge an Nikotin, die zehnfache Menge an Kohlenmonoxid und die hundertfache Menge an Dampf freigesetzt.**



Gesund ist, was du draus machst



Meditieren statt inhalieren:

Auf das Gefühl innerer Ruhe kannst du nicht verzichten. Meditation hilft dir, egal wann oder wo du sie anwendest, in einen Zustand anhaltender Entspannung zu gelangen.

Nichtraucher suchen:

Sich mit Gleichgesinnten zu umgeben kann helfen, der Versuchung zu widerstehen, sich wieder eine anzuzünden.

Unterstützung holen:

Gewohnheiten sind leichter loszuwerden als Abhängigkeiten. Die Chance, rauchfrei zu werden, ist größer, wenn du sofort mit

dem Rauchen aufhörst und dich langsam aber stetig auch vom Nikotin entwöhnst. Wenn es sein muss, mit professioneller Hilfe.

Bei der Fondation Cancer kannst du mit einer Tabakologin per Telefon sprechen (T 4530331) oder direkt vor Ort. Außerdem finden sich online Tipps unter www.maviesanstabac.lu

Auch folgende Apps können dir eine hilfreiche Stütze beim Ausstieg sein:

Stop-tabac
(in zahlreichen Sprachen verfügbar)

Tabac info service
(Französisch)

DAS GUTE AN NICHTRAUCHERN ...

- 1 • IHR RIECHT GUT.
- 2 • EUCH ZU KÜSSEN FÜHLT SICH GUT AN.
- 3 • IHR VERSCHWENDET EUER GELD NICHT FÜR TABAK.
- 4 • IHR HINTERLASST KEINE ZIGARETTENSTUMMEL.
- 5 • IHR SEID EIN VORBILD FÜR ANDERE.



Mission Nichtrauchen - in eigener Sache

Seit 1999 bietet die Fondation Cancer einen besonderen Wettbewerb für Schulklassen an. Bei *Mission Nichtrauchen* ist der Name Programm. Schüler im Alter von 12 bis 16 Jahren sind angehalten teilzunehmen. Gemeinsam sollen sie als Klassenkameraden versuchen, sechs Monate lang die Finger von allen Nikotinprodukten/Tabakerzeugnissen zu lassen.



Es geht darum:

- die Nichtraucher unter den Schülern zu ermutigen, weiterhin rauchfrei zu bleiben;
- die Raucher unter den Schülern unverzüglich zum Aufhören zu motivieren, damit sie nicht zu regelmäßigen Tabakkonsumenten werden;
- insgesamt ein Bewusstsein für die gesundheitlichen Risiken, die Tabak verursacht, zu schaffen und den Schülern zu verdeutlichen, dass sie für ihre Gesundheit verantwortlich sind.

Mit einer Unterschrift auf einem großen Poster – dem Vertrag – im Klassenzimmer verpflichten sich alle zur Einhaltung der Wettbewerbsregeln. Jede Woche ziehen die teilnehmenden Klassen mit einem Lehrer anonym, aber ehrlich Bilanz. Für jede „rauchfreie“ Woche kommt ein Aufkleber auf das Poster. Haben mehr als zehn Prozent der Klasse in einer Woche das Ziel verfehlt, scheiden alle aus dem Wettbewerb aus.

Erfolgreiches Engagement wird nach einem halben Jahr mit einem Fest belohnt. Die Finalisten können am Ende einer Rallye durch die Innenstadt einen von drei Preisen gewinnen.



Hast du Lust einen dieser Preise mit deiner Klasse zu gewinnen?

Dein Lehrer kann eure Klasse noch bis Mitte Oktober für den Wettbewerb anmelden.

Weitere Infos gibt es hier:

www.missionnichtrauchen.lu



2. Preis

Kayak



1. Preis

Hochseilgarten



3. Preis

Teambuilding-Park



den ins!der

Gratis-Abo

Interessiert?

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

- Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.

Name Vorname

Adresse

Postleitzahl

Ort

Geburtsdatum / /

E-Mail

KONZEPT UND TEXT: Fondation Cancer. Alle Rechte vorbehalten.

REDAKTION: Christa Roth

FOTOS: iStockphoto

LAYOUT: cropmark.lu | **DRUCK:** imprimerie EXE S.A. | Vierteljährliche Zeitschrift der Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331
E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu



den ins!der

Abonnement gratuit

Intéressé(e)?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

- Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.

Nom Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Date de naissance / /

E-mail

CONCEPTION ET TEXTE: Fondation Cancer. Tous droits réservés.

RÉDAKTION: Christa Roth

PHOTOS: iStockphoto

LAYOUT: cropmark.lu | **Imprimerie:** imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331
E fondation@cancer.lu

www.cancer.lu



Pas de quoi crier au feu ?

Fumer finit toujours par nuire gravement à la santé (du fumeur et de ceux qui l'entourent) et revient à jouer à un jeu de hasard dont on ne peut que sortir perdant.

Conséquences à court terme du tabagisme :

quintes de toux, goût et odorat diminués, mauvaise haleine, teint blafard, sténose artérielle, sensibilité accrue aux infections, mauvaise condition physique.

Conséquences à long terme :

perte de dents, ouïe dégradée, fonction pulmonaire diminuée, artérite tabagique, cécité, risque accru d'AVC, infarctus, cancer (et pas uniquement du poumon).



Conséquences liées au genre

Filles

Les fumeuses ont non seulement souvent des cycles plus courts mais aussi des **règles plus douloureuses**.

Tu prends la pilule et tu fumes ? Tu augmentes ton risque de **rétrécissement voire d'obstruction de tes vaisseaux sanguins**.

Fumer peut également entraîner une baisse de la fertilité.

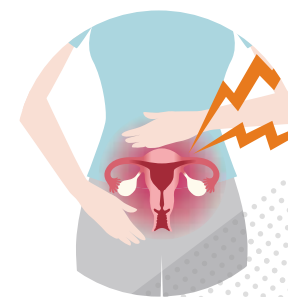
Le tabagisme favorise nettement l'apparition du **cancer du col de l'utérus**.

Garçons

Le rétrécissement des vaisseaux sanguins causé par une consommation régulière de tabac ne permet plus un afflux sanguin suffisant dans le pénis, ce qui explique la fréquence des **troubles érectiles**.

Le tabac diminue souvent la fertilité du fait de spermatozoïdes anormaux, de leur nombre réduit ou de leur moindre mobilité.

Le **cancer de la prostate** concerne d'ordinaire des hommes plus âgés mais le tabagisme peut rendre son évolution plus agressive, s'étendre à d'autres organes et donc fortement compromettre les chances de guérison.





Tabac, l'environnement trinque aussi

Les fumeurs portent une responsabilité envers les autres êtres vivants, humains ou animaux. L'affirmation semble sévère, mais après tout, leur tabagisme accélère les dommages physiques et nuit à l'environnement. Cela laisse de marbre le fumeur que tu es ?

Que penses-tu alors de ceci :

Tu es en tant que fumeur comme le pot d'échappement d'une voiture pour ta santé et celle des autres. Respirerais-tu à pleins poumons à côté d'un moteur en marche ?

En 1963, la production de tabac brut s'élevait à près de 4,3 millions de tonnes. En 2013, elle atteignait quasiment 7,5 millions de tonnes. Une telle production requiert une surface (défrichée) plus vaste que la Suisse ainsi qu'énormément

de pesticides qui dégradent l'environnement.

Avant même d'être consommées, les cigarettes posent un double problème en termes de climat et de déchets compte tenu des exigences de production.

Le volume des mégots jetés (lesquels sont composés de fibres d'acétate de cellulose pour ainsi dire non biodégradables) pollue les mers et océans et provoque la mort des animaux marins.

QUE TU LE VEUILLES OU NON, EN TANT QU'ADOLESCENT, TU ES PERÇU COMME UN EXEMPLE PAR LES ENFANTS. OR LES ENFANTS IMITENT LES JEUNES ET LES ADULTES.

SOUHAITES-TU VRAIMENT VOIR DES ENFANTS FUMER ?



Le tabagisme passif, un danger sous-estimé

Même si tu es non-fumeur, tu es toi aussi exposé aux dangers liés à la cigarette et à tous les produits du tabac. Oui, tu peux te protéger en évitant la fumée directe, mais il te faut malgré tout accepter certains inconvénients lorsque tu côtoies des fumeurs :

1 Une courte visite a priori anodine chez un fumeur suffit. Te voilà avec les **yeux gonflés** et les **voies respiratoires irritées** parce que tu as respiré un air chargé en minuscules particules de fumée.

2 Les enfants des fumeurs souffrent plus fréquemment **d'otites et d'asthme**.

3 Les **résidus toxiques et malodorants sur tes cheveux et tes vêtements** t'obligent à les laver ou à te changer autant que doivent le faire les fumeurs. C'est plutôt pénible et très désagréable !



Les non-fumeurs fument involontairement.



Version choc

Les photos rebutantes ou les infos présentes sur les paquets de cigarettes ne font que t'agacer ? Tu ne seras donc pas vraiment choqué par les infos suivantes : chaque fois que tu fumes, tu t'empoisonnes et tu empoisonnes les autres. Systématiquement. Pour l'instant, tu décides uniquement de ta quantité de poison, pas de ta réaction à ce poison. Reste à savoir si ton corps va supporter de recevoir des déchets tels que le goudron ou le monoxyde de carbone, similaire au gaz d'échappement, et si oui, jusqu'à quand.

La fumée du tabac contient environ 250 substances toxiques dont au moins 60 sont cancérogènes. Les filtres ne sont pas inoffensifs, notamment pour les animaux. Les oiseaux et les poissons les avalent en les prenant pour de la nourriture. Même les plus petits êtres vivants paient donc de leur vie. Au cours d'une expérience, des puces d'eau ont été exposées à de l'eau qui avait été contaminée avec deux filtres à cigarette usagés par litre. La moitié des puces était morte après deux jours seulement.



Lance-toi !



Et teste-le par toi-même.



Si tu tiens à ta santé, tente une petite expérience scientifique !

Achète deux petites plantes aussi identiques que possible. « Fertilise » chaque jour l'une d'elles avec un mégot de cigarette (tu en trouveras malheureusement bien assez dans la rue) et laisse l'autre simplement pousser.

Arrose-les régulièrement et donne autant de lumière à l'une qu'à l'autre.

Selon toi, à quelle vitesse la « plante à tabac » va-t-elle dépérir ?

1 semaine

4 semaines



Quelles observations as-tu pu faire ?

Une drogue qui ne dit pas son nom.

En Europe, la consommation de tabac tue bien plus que celle de substances illégales, telle est la conclusion de diverses études scientifiques. Pour quelle raison ? En dépit de toutes les restrictions légales, le tabac reste une drogue légale et donc accessible. Les données officielles font état de mille décès par an à imputer au tabagisme rien qu'au Luxembourg.

Avec la nouvelle loi anti-tabac adoptée l'été dernier, le Luxembourg va plus loin que les directives européennes à cet égard. En vue de protéger les enfants et les adolescents, il faut désormais avoir au minimum 18 ans pour pouvoir acheter du tabac. Il n'est plus autorisé de fumer dans les lieux publics tels que les aires de jeux. Il est interdit de fumer en présence de jeunes de moins de 16 ans dans les

enceintes sportives ainsi que dans les véhicules où se trouvent des enfants de moins de 12 ans.

Si beaucoup saluent cette avancée, d'autres déplorent une atteinte à la vie privée. Ils ne donneraient en aucun cas de la drogue à un enfant mais refusent de considérer le tabac comme telle. Ce n'est après tout pas pour rien que les « véritables » drogues dures sont interdites, pensent-ils.

Selon toi, la loi modifiée est-elle assez sévère ?



Dépendant ou non-dépendant ?

Bon, d'accord, tu fumes presque tous les jours, et alors ! Tu penses contrôler ton comportement tabagique et non être contrôlé par le tabac, n'est-ce pas ?

Viens donc tester ta théorie en relevant les défis suivants ! (Si tu es non-fumeur, tu peux transmettre le test à tes amis fumeurs.)

Étape 1 :

Comme tu le sais certainement, le tabac fait partie des solanacées et contient une neurotoxine, la nicotine. Sais-tu aussi qu'il suffit que tu fumes une cigarette par jour pour qu'au bout de quatre semaines, tu deviennes dépendant ? Essaie durant une semaine de ne fumer qu'un jour sur deux.

Défi réussi ? Oui Non

Étape 2 :

La nicotine inhalée met environ sept secondes à passer des poumons au cerveau. Au bout d'une heure, le taux de nicotine dans le sang a de nouveau significativement diminué. Tu te sens agité, vide en quelque sorte, et tu as envie d'une nouvelle cigarette. Essaie durant une semaine d'attendre au moins trois heures entre deux cigarettes.

Défi réussi ? Oui Non

Étape 3 :

« Allez, arrête de faire ton rabat-joie ! » La pression sociale peut parfois être assez lourde. On fume plus rapidement et plus souvent lorsqu'on est en groupe. Essaie durant une semaine de ne pas fumer en présence d'autres personnes.

Défi réussi ? Oui Non

Résultat :

Majorité de Oui

Bravo ! Tu ne te contentes pas de relever les défis, tu sais aussi les réussir ! Tu connais maintenant les facteurs d'addiction au tabac, pour les avoir ressentis de façon réaliste. Bonne raison supplémentaire d'arrêter la cigarette, non ?

Majorité de Non

Domage ! Ta consommation de tabac a toujours le dessus mais la tendance peut s'inverser : l'aide ne manque pas. (cf. p. 13)



Dans le brouillard

Tu es plutôt un enfant de la nature, tu fais beaucoup d'exercice, tu manges végétarien et tu es pour la justice sociale. La cigarette (que tu roules, bien sûr !) est ton dernier petit vice. Oh, ça va ! Tu fumes (dehors évidemment !) de façon réfléchie et espères ne pas tomber

malade ou permettre à l'industrie de tabac de générer trop de profits (c'est pourtant le cas !)

Démontre quand même ici ton esprit critique. Complète avec les bonnes réponses :

Chaque année sont produites au total cigarettes.

Les six plus gros manufacturiers du tabac ont généré en 2013 un fabuleux profit mondial d'environ milliards de dollars.

C'est autant que les de *Coca Cola, Walt Disney, FedEx, General Mills, AT & T, Google, McDonald's* et *Starbucks* réunis.

Le modèle économique de l'industrie du tabac n'est profitable que parce que c'est qui supporte les coûts inhérents à la pollution et aux problèmes de santé.



Ensemble contre l'industrie du tabac

La mise en scène de l'industrie du tabac ou de ses produits est souvent si réussie qu'une contre-offensive paraît presque absurde. Nombreux sont aussi les fumeurs qui justifient leur habitude avec une grande nonchalance.

Voici quelques arguments contre la consommation de tabac qui vont te donner l'air aussi cool qu'avant, mais sans clope.

#arguments

##contre-arguments

- Nous mourrons tous un jour.
- Tirer sur sa cigarette apaise.
- Fumer, ça donne de l'allure, il n'y a pas à dire.
- Il existe des filtres biodégradables qui font pousser des plantes.
- L'État s'en met aussi plein les poches.

De nombreux fumeurs ont les dents et les doigts jaunes et une vilaine peau. Pas franchement esthétique.

L'idée ne s'est jusqu'à présent pas imposée et ne rend pas la consommation de tabac plus saine. Au contraire, elle pousse surtout à jeter les mégots.

Être atteint du cancer du poumon et mourir dans la souffrance n'est pas une belle mort.

D'abord, il y a d'autres façons de collecter des impôts. Ensuite, les recettes liées à la taxation des produits du tabac vont de pair avec la facture pour les frais de santé des citoyens malades.

Au départ, oui, peut-être. Sauf que la nervosité te gagne maximum une heure plus tard parce que ton corps réclame de la nicotine.



Et la shisha, alors ?

Shisha, déjà rien que le nom est mignon ! Et qui n'associe pas d'emblée « pipe à eau » et « calumet de la paix » ? Ce léger bouillonnement. Ces doux arômes. Et ces confortables canapés...

Si seulement il n'y avait pas ces désagréments que sont l'herpès ou l'hépatite. L'un et l'autre s'attrapent très facilement par la salive présente sur les embouts mal nettoyés. Groupes !

Cela ne semble pourtant pas en gêner beaucoup. **Un quart des 15-24 ans a l'habitude de fumer la shisha au Luxembourg.** Une longue session de shisha amène à inhaler nettement plus de fumée toxique qu'en grillant une cigarette.

La soi-disant inoffensive pipe à eau ne remplace en aucun cas la cigarette. En comparaison, **une session de shisha dégage deux fois plus de nicotine, dix fois plus de dioxyde de carbone et cent fois plus de vapeur que la consommation d'une cigarette.**



Voici ce qui est sain : Choisir



Méditer plutôt qu'inhaler :

tu n'arrives pas à renoncer à ce sentiment de paix intérieure que procure le tabac. La méditation peut t'aider à atteindre un état permanent de détente, n'importe où, n'importe quand.

Chercher la compagnie des non-fumeurs :

s'entourer de personnes ayant les mêmes centres d'intérêt peut aider à résister à la tentation d'en griller une.

Trouver de l'aide :

il est plus facile de se débarrasser d'habitudes que de dépendances. Tes chances de te libérer du tabagisme seront plus élevées si tu

cesses immédiatement de fumer et te déshabitués lentement mais sûrement de la nicotine. Avec un soutien professionnel s'il le faut.

La Fondation Cancer te donne la possibilité de discuter par téléphone avec une tabacologue (T 45 30 331) ou d'en rencontrer une sur place. Tu trouveras également des conseils en ligne sur www.maviesanstabac.lu.

Les applications ci-après peuvent également être un bon soutien pour t'aider à décrocher :

Stop-tabac

(disponible dans de nombreuses langues)

Tabac info service

(en français)

CE QU'IL Y A DE BON CHEZ LES NON-FUMEURS...

- 1 • VOUS SENTEZ BON.
- 2 • C'EST AGRÉABLE DE VOUS EMBRASSER.
- 3 • VOUS NE DÉPENSEZ PAS VOTRE ARGENT EN TABAC AUTREMENT DIT EN FUMÉE.
- 4 • VOUS NE LAISSEZ PAS DE MÉGOT.
- 5 • VOUS ÊTES UN EXEMPLE POUR LES AUTRES.



Mission Nichtrauchen - pour sa propre cause

Depuis 1999, la Fondation Cancer propose un concours spécial pour les classes. *Mission Nichtrauchen* est le nom du programme auquel les élèves de 12 à 16 ans sont invités à participer. Tous ensemble en tant que camarades de classe, ils doivent essayer durant six mois de rester loin de tout produit à base de tabac ou de nicotine.

L'objectif est :

- d'encourager les non-fumeurs parmi les élèves à ne toujours pas fumer ;
- de motiver les élèves fumeurs à arrêter sur le champ avant qu'ils ne deviennent des consommateurs réguliers de tabac ;
- d'immédiatement faire prendre conscience des dangers du tabac pour la santé et de faire comprendre aux élèves qu'ils sont responsables de leur santé.

Par une signature sur un poster géant – le contrat – affiché dans la salle de classe, les élèves s'engagent tous à respecter les règles du concours. Chaque semaine, les participants font un bilan anonyme mais sincère avec un professeur. À l'issue de chaque semaine sans tabac, un autocollant est placé sur le poster. Si plus de dix pour cent des élèves de la classe n'ont pas réussi l'objectif au cours d'une semaine, l'ensemble de la classe doit quitter le concours.

Si les élèves parviennent à tenir l'engagement durant six mois, ils sont récompensés par une fête. Les finalistes peuvent gagner l'un des trois prix offerts à l'issue d'un rallye dans le centre-ville.



2018
2019

★ *Mission* ★ 20 YEARS

NICHTRAUCHEN

Tu aimerais gagner l'un de ces prix avec ta classe ?

Ton professeur peut vous inscrire au concours jusqu'à mi-octobre.

Tu trouveras d'autres informations sur

www.missionnichtrauchen.lu



2^e prix
Kayak



1^{er} prix
Accrobranche



3^e prix
Parc Teambuilding

