

FR

7 am  
★ ★  
**SMOKEFREE**



**Génération**  
**SANS TABAC**

Cette brochure s'inscrit dans le cadre de la stratégie nationale *Génération Sans Tabac*.



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

FUMER EST

NOCIF



# LES DANGERS DU TABAC

Quelle catastrophe fait chaque jour dans le monde autant de victimes que 43 avions gros porteurs remplis de passagers (de type Airbus A380) ?

Il s'agit du tabagisme, ou plus précisément de ses conséquences. Chaque jour, le tabac cause la mort d'environ 21 918 personnes à travers le monde.

Au Luxembourg, le tabagisme est responsable d'environ 1 000 décès par an.

Sur deux adolescents qui commencent à fumer et vont continuer toute leur vie, l'un des deux décèdera vraisemblablement d'une maladie liée au tabagisme 10 à 15 ans avant ses amis du même âge.

## UN PEU DE MATHS

Toutes les ..... secondes sur terre, un être humain meurt d'avoir fumé.

(Solution p. 30)

L'ÉQUIVALENT D'UNE

TASSE DE GOUDRON





Imagine que demain matin, tu apprennes dans le journal que des scientifiques ont trouvé une substance cancérigène dans ton yaourt préféré. Tu imagines bien le scandale et les répercussions. Et pourtant, sais-tu que la fumée de cigarette contient au moins 70 substances cancérigènes ? C'est effrayant, non ?

Une personne qui fume un paquet de cigarettes par jour pendant un an, ingère l'équivalent d'une tasse de goudron (le même que celui des routes). Et ce même goudron répand ses saletés dans tout l'organisme.

## RESTER EN FORME

Le fumeur inhale du monoxyde de carbone, soit la même substance toxique que celle rejetée par le pot d'échappement des voitures. À cause de ce gaz toxique, l'organisme tout entier n'est plus suffisamment alimenté en oxygène vital, et les conséquences sont extrêmement négatives sur la forme physique. Condition physique et tabac ne font absolument pas bon ménage ! Amis sportifs, vous devez donc choisir.

**Compare la proportion de monoxyde de carbone (CO) dans le tableau suivant :**

	CO
AIR NON POLLUÉ	≈ 0 %
GAZ D'ÉCHAPPEMENT D'UNE VOITURE BIEN RÉGLÉE	< 1 %
FUMÉE DE CIGARETTE	> 2 %

En théorie, respirer l'air qui s'échappe directement du pot d'échappement d'une voiture (ce qui ne viendrait à l'esprit de personne) est donc moins dangereux que fumer.



BEURK !

UNE VRAIE USINE !





Une cigarette allumée se compare à une petite usine chimique. La fumée contient des milliers de substances chimiques dont au moins 70 sont cancérigènes.

### Les fumeurs aiment-ils vraiment inhaler les substances ci-après ainsi que d'autres du même type ?

Arsenic	poison mortel
Acétone	dissolvant
Acide cyanhydrique	poison mortel
Naphthaline	boules d'anti-mites
Polonium-210	substance radioactive
DDT	insecticide
Ammoniaque	nettoyant pour toilettes
Monoxyde de carbone	gaz d'échappement
Benzole	substance toxique et cancérigène des vapeurs d'essence
Cadmium, mercure, plomb	substances dans les batteries des voitures

Quand on voit tout ce qu'il y a dans la fumée du tabac, c'est déjà presque un miracle que l'être humain ne tombe pas raide mort après avoir fumé une seule cigarette. Lorsque l'on fume, seule une petite quantité de tous ces poisons est inhalée, mais peu à peu ils détruisent les organes, les vaisseaux sanguins, les tissus et les cellules. Tu pourras voir les conséquences dans les pages suivantes.

# QUELS SONT LES EFFETS DU TABAGISME ?

## CONSÉQUENCES

## À COURT TERME





CONSÉQUENCES POSSIBLES

# À LONG TERME



Infarctus du myocarde

Maladies pulmonaires lourdes (emphysème par exemple)

Accident vasculaire cérébral

Cancer du poumon

Cancer de la bouche et de la gorge

Artérite des membres inférieurs

Cancer du rein et de la vessie

Bronchite chronique



**Fumer bouche vos artères**

UN NON-FUMEUR INHALE

AUSSI DE LA FUMÉE



Tu penses peut-être ne pas être du tout concerné par les dangers du tabac parce que tu ne fumes pas et tu n'as pas l'intention de commencer un jour. Les fumeurs ne sont pourtant pas les seuls à être exposés aux substances toxiques de la fumée du tabac. Une grande partie de la fumée va dans l'air que respirent alors involontairement les autres. C'est ce qu'on appelle le **tabagisme passif**.

## TU AS SÛREMENT DÉJÀ REMARQUÉ QUE LA FUMÉE DU TABAC PEUT DÉRANGER.

Qu'est-ce qui t'énervé le plus avec cette fumée ?

- Tes cheveux et tes vêtements sentent la fumée de cigarette.
- Tes yeux sont rouges et piquent.
- Cela te fait éternuer ou tousser.
- Tu as mal à la tête et tu te sens étourdi.



Tu n'as rien coché, ou la fumée du tabac t'incomode peu ? Évite quand même autant que possible le tabagisme passif. Même si c'est rare, les fumeurs passifs risquent en effet les mêmes pathologies que les fumeurs « actifs ». Des scientifiques ont démontré que le tabagisme passif pouvait aussi être responsable du cancer du poumon et des maladies cardiaques. En passant huit heures dans une pièce très enfumée, on respire autant de substances nocives qu'un fumeur qui a grillé quatre à six cigarettes. Les petits espaces confinés tels que la voiture, les petits bureaux ou les chambres sont les endroits où le tabagisme passif est le pire.

Les fumeurs qui ne souhaitent ou ne peuvent arrêter ont le droit de continuer à fumer. Ils doivent cependant tenir compte des non-fumeurs et respecter leur droit de respirer un air sain.



**As-tu déjà remarqué qu'au Luxembourg, sept adultes sur dix ne fument pas, et donc seulement trois sont fumeurs ? Ne pas fumer est la règle, c'est fumer qui est l'exception !**

# LE TABAGISME PASSIF PEUT ENTRAÎNER LES SYMPTÔMES ET MALADIES SUIVANTES :



- » maux de tête et étourdissements,
- » rhume et toux,
- » maladies des voies respiratoires telles que bronchite et pneumonie,
- » crises plus fréquentes pour les asthmatiques,
- » otites pouvant entraîner des troubles auditifs,
- » mort subite du nourrisson,
- » insuffisance pulmonaire,
- » cancer du poumon,
- » maladies cardiaques.

TU PEUX

TE PROTÉGER



# COMMENT TE PROTÉGER DES DANGERS DU TABAGISME PASSIF

- Attire aimablement l'attention des fumeurs sur le fait que la fumée te dérange et demande-leur de fumer dehors ou dans une autre pièce.
- Renseigne-toi sur les lieux et espaces où fumer est interdit et fais-le remarquer poliment aux fumeurs contrevenants.
- Lorsqu'il s'agit de parents, de frères et sœurs ou d'amis qui fument, motive-les et aide-les à arrêter la cigarette.

*Les fumeurs ne connaissent souvent pas les dangers du tabagisme passif. Ils ne savent pas qu'ils mettent en danger ta santé. Informe-les tout en restant bien sûr poli !*

- \* Il est interdit de fumer (liste non exhaustive) :
  - dans les établissements scolaires et dans l'enceinte des écoles,
  - dans les hôpitaux,
  - dans les bus et trains,
  - dans les salles de sport,
  - dans les cinémas, les théâtres et les musées,
  - dans les centres commerciaux,
  - dans les restaurants et les pâtisseries,
  - dans les hôtels,
  - dans les cafés et les discothèques,
  - dans les établissements de loisirs (les bowlings par exemple),
  - sur les terrains de jeux,
  - dans les stades lorsque des jeunes de moins de 16 ans, y pratiquent du sport,
  - dans les véhicules en présence d'enfants de moins de 12 ans.

LE TABAC CRÉE

# UNE DÉPENDANCE PHYSIQUE





Tu connais probablement de jeunes fumeurs au sein de ta famille, dans ton voisinage ou dans ton association sportive par exemple. Tu as peut-être toi-même déjà essayé la cigarette. As-tu déjà demandé à ces jeunes fumeurs pourquoi au juste ils avaient commencé à fumer ?

Voici les principales raisons avancées par des jeunes (fumeurs et non-fumeurs) ayant participé à un sondage :

- la curiosité,
- ne pas se ridiculiser devant les amis,
- être cool,
- se sentir adulte.

Et s'ils continuent ensuite à fumer, c'est surtout parce qu'ils sont en réalité devenus dépendants.

La nicotine est probablement la substance la plus sournoise dans la cigarette. C'est en effet une drogue puissante qui rend rapidement dépendant. Après un certain temps, le fumeur a besoin de sa dose habituelle de nicotine pour se sentir bien. Son organisme s'est accoutumé et il se sent mal voire malade lorsqu'il n'a pas sa drogue.

Il est esclave de sa cigarette et il lui faut une volonté de fer et beaucoup d'énergie pour parvenir à arrêter de fumer.

En effet, la moitié des fumeurs au Luxembourg souhaitent arrêter de fumer au cours de six prochains mois.



**NICOTINE**

LE TABAC CRÉE  
UNE DÉPENDANCE

# PSYCHIQUE

On prend vite l'habitude de sortir chaque fois une cigarette dans des situations précises, et le tabac entre alors dans le quotidien. On parle de dépendance psychique.

Certains fumeurs se sentent plus sûrs d'eux lorsqu'ils ont une cigarette à la main. Ils affichent leur appartenance à un groupe d'amis fumeurs, ils se sentent moins nerveux ou tendus. L'habitude est prise de fumer après le repas, à la pause-café, le soir devant la télévision, le weekend lorsqu'ils sortent. Ils ont du mal à modifier ces habitudes auxquelles ils sont attachés.

Le tabagisme crée ainsi une double dépendance : physique et psychique.

Comme pour les autres drogues, le fumeur perd progressivement sa liberté. La dépendance détermine son quotidien.

**Le fumeur ne contrôle pas son comportement tabagique, c'est le tabac qui le contrôle.**



LES JEUNES LES PLUS  
MALINS NE COMMENCENT

PAS À FUMER

Tu connais peut-être des fumeurs qui se mettent à fumer dès leur réveil, qui ne supportent pas de faire une pause ou de prendre un repas sans fumer et qui deviennent nerveux dès qu'ils n'ont plus de cigarettes.

Cette dépendance explique les raisons pour lesquelles, bien que conscients des dangers du tabagisme, de nombreux fumeurs continuent à fumer. On comprend également mieux pourquoi il est si difficile d'arrêter.

Par conséquent : les jeunes les plus malins ne commencent même pas à fumer !

**Mais malgré tout, de nombreux fumeurs parviennent chaque jour à laisser tomber la cigarette.**

Ils peuvent obtenir aide et conseil auprès du service de conseil de la Fondation Cancer au :  
**T 45 30 331 (Tabac-Stop)**



# L'INDUSTRIE DU TABAC À LA CHASSE

# AUX CLIENTS

Chaque année, l'industrie du tabac perd de nombreux clients. Les uns meurent (souvent des suites du tabagisme), les autres parviennent enfin à arrêter de fumer.

Afin de gagner de nouveaux clients, l'industrie du tabac dépense des milliards d'euros par an. Les jeunes représentent un groupe cible majeur car ils sont encore en bonne santé, curieux et facilement influençables. Ils peuvent donc rester de fidèles clients sur une longue période.

Heureusement, la loi anti-tabac d'août 2006 interdit toute forme de publicité directe ou indirecte. D'autres pays européens ont également interdit la publicité pour le tabac.

Comment réagissent les géants du tabac à ces mesures ?  
Ils essaient de les contourner.

WE WANT  
YOU

# TABAK



## LES COMBINES DE L'INDUSTRIE DU TABAC

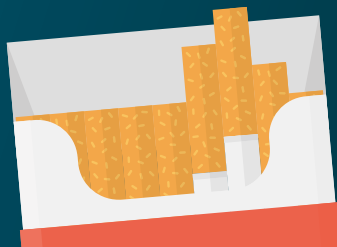
L'un des subterfuges de l'industrie du tabac s'appelle le placement de produit et la publicité clandestine. Il s'agit bel et bien de publicité mais elle n'est pas reconnue comme telle au sens strict. Ce type de publicité peut être très efficace. Ainsi, la cigarette est intégrée dans des films ou des programmes télévisés.

L'industrie du tabac veille ainsi de près à ce qu'on voie des gens fumer dans les films et séries appréciés des jeunes. Citons par exemple *The Walking Dead*, *House of cards* et *Stranger Things*. Pourquoi effectivement ne pas instrumentaliser ces modèles et faire croire aux jeunes que fumer permet de faire aussi partie des stars...

*Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *TikTok* et les influenceurs sont utilisés par l'industrie du tabac pour faire vendre leurs produits auprès d'un public jeune, en particulier donc toi.

Le sponsoring caché constitue une autre astuce utilisée par les industriels du tabac. Des voitures de course et des écuries complètes de sport automobile portent les couleurs de célèbres marques de cigarettes, même si le nom des marques n'apparaît pas en raison des interdictions de publicité.

Les fabricants de tabac essaient par ailleurs souvent de lisser leur image de marque en défendant certains projets à connotation positive et en décernant un prix artistique ou un prix aux journalistes qui s'engagent pour la liberté de la presse. Tout est fait pour véhiculer une image positive et obtenir de bons échos dans la presse.



LE TABAC NUIT

À L'ENVIRONNEMENT



# TABAGISME ET POLLUTION

Le tabac n'est pas seulement mauvais pour la santé, il nuit également à notre environnement.

La culture du tabac, la production des cigarettes et leur consommation polluent et ont un impact négatif sur notre environnement pour diverses raisons :

## Lors de la culture du tabac

- des forêts entières sont déboisées pour laisser place à des champs de tabac,
- de grandes quantités d'engrais et de pesticides toxiques sont utilisées.

## Lors du séchage des feuilles de tabac

- beaucoup de bois est brûlé.

## Lors de la production des cigarettes

- des kilomètres de papier sont utilisés pour fabriquer les feuilles dans lesquelles rouler le tabac. Ce sont là encore autant d'arbres abattus.

## Lors de la consommation des cigarettes

- des déchets sous forme de mégots et d'emballages sont produits,
- la fumée de cigarette libère des gaz toxiques qui polluent les fumeurs, les non-fumeurs et l'atmosphère terrestre (des substances cancérigènes, effet de serre, etc.).

# LE SAVAIS-TU ?

Une personne qui fume en moyenne un paquet de cigarettes par jour jette chaque année environ 7 300 mégots et 365 paquets vides. Si l'on considère tous les fumeurs, cela représente beaucoup de déchets.

Environ un incendie sur huit est dû au tabagisme.

Une machine moderne à fabriquer des cigarettes utilise six kilomètres de papier par heure !

## UN PEU DE MATHS :

Si environ 1,2 million de cigarettes sont fumées chaque jour au Luxembourg, combien de déchets (mégots et paquets de 20 cigarettes) sont produits au cours d'une année ?

(Solution page 30)



# LA CIGARETTE ? NON MERCI !



Il est parfois difficile de résister à la cigarette. Tu te retrouves régulièrement dans des situations où d'autres, parfois même de bons copains, te traitent de nul parce que tu ne fumes pas. Serais-tu vraiment prêt à te ruiner la santé pour faire plaisir à quelqu'un ou juste pour faire comme les autres ?

À la page suivante, tu trouveras quelques trucs et astuces pour réagir à ce type de situations en restant toi-même. Et tu restes toi-même si tu décides pour toi de ce que tu veux faire et si tu ne cèdes pas à la pression de ton réseau de copains.

# TRUCS ET ASTUCES

Imagine la scène : on fume autour de toi et on attend de toi que tu fumes aussi. Voici quelques réponses possibles qui vont épater tes potes :




Non merci,  
je suis un être  
libre. Pas un  
fumeur enchaîné  
à son tabac !



Non merci,  
je veux rester  
en forme !



Tu as vu la photo et le texte sur le  
paquet de cigarettes ? Les cigarettiers  
disent eux-mêmes que c'est dangereux,  
alors comment ça doit être en réalité ?

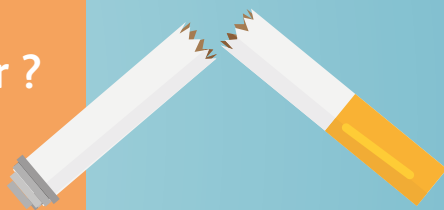


Fumer, c'est pour les vieux !  
Sauf que maintenant, ils veulent  
tous arrêter...  
Je ne vais donc pas m'y mettre !



Non, mon copain/  
ma copine ne  
me trouvera pas  
beau/belle avec  
des dents jaunes.

Tu as déjà  
embrassé  
un  
cendrier ?



Donc tu es pour la protection de  
l'environnement et pourtant tu  
enfumes complètement l'air et tu  
veux que je fasse pareil ? Je trouve ça  
complètement illogique.


As-tu déjà pensé  
au fait qu'avec  
l'argent de 20 paquets  
de cigarettes, tu aurais  
pu aller 11 fois au  
cinéma ? Ou t'acheter  
trois nouveaux jeux  
*Nintendo Switch™* ? Ou  
un an d'abonnement  
*Netflix* ?



PAS DE DISPUTE

POUR AUTANT





Il ne faut pas nécessairement se disputer, mais c'est un bon sujet de discussion, non ? Vous pourriez lancer un débat au sein de ton groupe d'amis.

Quels seront d'après toi les arguments qu'avanceront les autres en faveur du tabagisme ? On parie que tu arriveras à les convaincre ?

Et tu n'es sans doute pas du tout le seul à avoir cette position, tu n'es même pas minoritaire !

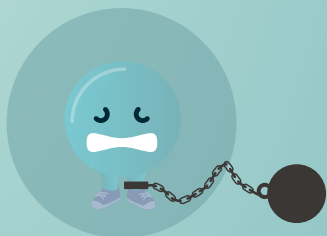
## LES AMIS SONT LES AMIS...

...même si vous êtes différents – et même si l'un de tes amis fume et toi non.

Astuce : garde toujours sur toi quelques chewing-gums. Lorsque des cigarettes circulent, tu fourres un chewing-gum dans ta bouche et en proposes aussi à tes amis. S'ils n'en veulent pas, ils ne pourront pas être fâchés que tu refuses de prendre une cigarette. L'affaire sera réglée sans dispute et sans moquerie. On ne peut pas fumer et mâcher du chewing-gum, c'est impossible !

Maintenant, bonne chance pour ton avenir sans tabac !

# LA DÉCISION T'APPARTIENT !



Veux-tu devenir esclave de la cigarette ?



Veux-tu consommer quelque chose qui soit mauvais pour la santé en plus d'être cancérigène ?



Veux-tu perdre ta liberté ?



Veux-tu nuire à l'environnement ?



## RÉPONSES AUX PETITS DÉFIS MATHÉMATIQUES

**Page 3 :**  
une personne meurt toutes les quatre secondes à cause du tabagisme. (3,94 sec.)

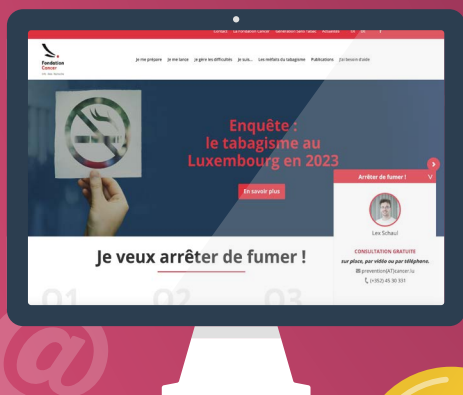
**Page 24 :**  
au Luxembourg, chaque année au moins 21 900 000 (21,9 millions !) de paquets et 438 000 000 (438 millions !) de mégots sont jetés.

# CONNAIS-TU NOS SITES ?

## GENERATIONSANSTABAC.LU

Ici tu trouveras toutes les informations sur ce mouvement.

Génération  
**SANS TABAC**



## MAVIESANSTABAC.LU

Tu y trouveras des informations pertinentes sur le tabagisme.

Si tu connais des fumeurs qui souhaiteraient arrêter, dis-leur qu'ils peuvent avoir de l'aide et du soutien sur ce site ou au T 45 30 331 (Tabac-Stop).

As-tu des questions ?  
Appelle-nous ou envoie-nous un courriel à : [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu).



## Éditeur

Fondation Cancer  
209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
RCS Luxembourg G 25

Edition 2024

T 45 30 331  
E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

[cancer.lu](http://cancer.lu)



Avec le soutien du SCRIPT.



**SCRIPT**

Service des Coordonnateurs de la Recherche  
et de l'Innovation oncologiques et technologiques



# Génération **SANS TABAC**



Notre ambition est de permettre aux enfants et aux jeunes d'aujourd'hui de grandir dans un environnement sans tabac, afin de devenir la première « génération d'adultes sans tabac » d'ici 2040.



## Grandir sans fumée !



DE

7 am  
★ ★  
**SMOKEFREE**



**Génération**  
**SANS TABAC**

Diese Broschüre ist Teil der nationalen  
Strategie *Génération Sans Tabac*.



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

RAUCHEN IST

UNGESUND



# TABAK: DIE GEFAHREN

Welche Katastrophe fordert jeden Tag weltweit so viele Todesopfer wie der Absturz von 43 vollbesetzten Jumbo-Jets (Airbus A380)?

Das Rauchen, oder besser gesagt: die **Folgen des Rauchens**. Denn jeden Tag sterben weltweit ungefähr 21.918 Menschen, weil sie geraucht haben.

In Luxemburg sterben pro Jahr etwa 1.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums!

Von zwei Teenagern, die mit Rauchen anfangen und ihr Leben lang weiter rauchen, wird wahrscheinlich einer durch Krankheiten sterben, die durch das Rauchen verursacht werden, 10 bis 15 Jahre früher als gleichaltrige Freunde.

## ZUM RECHNEN

**Alle ..... Sekunden stirbt auf unserem Planeten ein Mensch, weil er geraucht hat.**

(Auflösung Seite 30)

WIE EINE

TASSE TEER





Stell dir vor, morgen liest du in der Zeitung, dass Wissenschaftler in deinem Lieblingsjoghurt **eine krebserregende Substanz** gefunden haben. Den **Skandal** und die Folgen kannst du dir vorstellen. Aber wusstest du, dass im **Rauch der Zigarette mindestens 70 krebserregende Substanzen** sind?  
Erschreckende Zahl – findest du nicht?

Ein Raucher, der während eines Jahres täglich ein Päckchen Zigaretten raucht, hat die Menge einer vollen Tasse Teer (ähnlich wie wir ihn von der Straße kennen) in seinem Körper. Der Teer zieht seine „Drecksur“ durch den ganzen Körper.

## FIT BLEIBEN

Beim Rauchen atmet der Raucher **Kohlenmonoxid** ein, dasselbe gefährliche Atemgift, das aus dem **Auspuff der Autos** kommt. Dieses Giftgas bewirkt, dass unser ganzer Körper nicht genügend mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt wird und das hat äußerst negative Auswirkungen auf unsere körperliche Fitness. Sportliche Kondition und Rauchen vertragen sich nicht! Also liebe Sportsfreunde, ihr müsst euch entscheiden!

**Vergleiche in der folgenden Tabelle den Anteil des Kohlenmonoxids (CO)**

	CO
SAUBERE LUFT	≈ 0 %
ABGASE EINES GUT EINGESTELLTEN AUTOS	< 1 %
ZIGARETTENRAUCH	> 2 %

Es ist theoretisch weniger gefährlich, die Luft direkt neben dem Auspuff eines Autos einzuatmen (was ja wohl niemandem einfällt!) als zu rauchen!



PFUI!

# WIE EINE FABRIK



Eine brennende Zigarette kann mit einer kleinen chemischen Fabrik verglichen werden. Der Rauch enthält Tausende von chemischen Substanzen; davon sind mindestens 70 krebserregend.

### Atmen Raucher wirklich gerne diese und ähnliche Substanzen ein?

Arsen	Tödliches Gift
Azeton	Nagellackentferner
Blausäure	Tödliches Gift
Naphthalin	Mottenkugeln
Polonium 210	Radioaktiver Stoff
DDT	Insektenvertilgungsmittel
Ammoniak	Toilettenputzmittel
Kohlenmonoxid	Giftgas in Autoabgasen
Benzol	Giftige und krebserregende Substanz in Benzindämpfen
Cadmium, Quecksilber, Blei	Substanzen in Autobatterien

Wenn man sieht, was alles im Tabakrauch enthalten ist, grenzt es fast schon an ein Wunder, dass kein Mensch gleich nach einer gerauchten Zigarette tot umfällt. Beim Rauchen werden ziemlich kleine Mengen all dieser Gifte eingeatmet, aber allmählich sorgen sie leider für eine **Zerstörung von Organen, Blutgefäßen, Körpergeweben und Zellen.** Was das für Folgen hat, kannst du auf den nächsten Seiten nachlesen.

WAS BEWIRKT

# DAS RAUCHEN?

## DIREKTE FOLGEN



Gereizte und gerötete Augen



Schlechter Atem



Leere Taschen



Raucherhusten



Gelbe Zähne



Schlechte sportliche  
Kondition



Nikotinabhängigkeit



Schnelles Altern  
der Haut



Gelb verfärbte  
Finger



Kleider und Haare  
stinken



Verminderter  
Geschmackssinn



Verminderter  
Geruchssinn



MÖGLICHE

# SPÄTFOLGEN

Herzinfarkt

Schwere  
Lungenkrankheiten  
(z. B. Emphysem)

Schlaganfall

Lungenkrebs

Krebs im Mund  
und im Hals

Raucherbein

Nieren- und Blasenkrebs

Chronische  
Bronchitis



Fumer **bouche**  
**vos artères**

AUCH EIN NICHTRAUCHER

ATMET RAUCH EIN

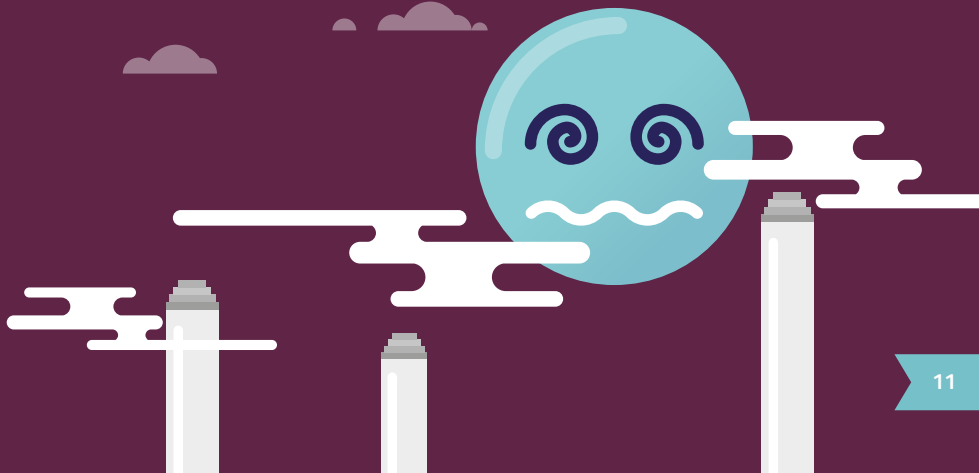


Vielleicht denkst du, dass die Gefahren des Rauchens dich überhaupt nichts angehen, weil du nicht rauchst und auch nie damit anfangen willst. Aber nicht nur die Raucher selbst sind den Schadstoffen des Tabakrauchs ausgesetzt. Ein großer Teil des Rauchs geht in die Luft und wird unfreiwillig von anderen Menschen eingeatmet. Das nennt man dann **Passivrauchen**.

## **BESTIMMT HAST DU SCHON BEMERKT, DASS TABAKRAUCH STÖREN KANN.**

Über was hast du dich bis jetzt am meisten geärgert?

- Deine Haare und Kleider riechen nach Tabakrauch.
- Deine Augen sind gerötet und schmerzen.
- Du musst niesen oder husten.
- Du bekommst Kopfschmerzen oder fühlst dich benommen.



Selbst wenn du nichts angekreuzt hast, falls Tabakrauch dich wenig stört, so sollst du Passivrauchen möglichst vermeiden. Passivraucher riskieren nämlich die gleichen Krankheiten zu bekommen wie „aktive“ Raucher, allerdings seltener. Wissenschaftler haben bewiesen, dass **Lungenkrebs und Herzkrankheiten** auch durch Passivrauchen entstehen können. Wer sich acht Stunden in einem stark verrauchten Raum aufhalten muss, hat so viele Schadstoffe eingeatmet wie ein Raucher, der vier bis sechs Zigaretten raucht. Passivrauchen ist am gefährlichsten, wenn in kleinen, schlecht belüfteten Räumen geraucht wird, wie zum Beispiel im Auto, in kleinen Büros oder Zimmern.

Raucher, die nicht aufhören wollen oder können, haben das Recht weiter zu rauchen. Sie sollen aber bitte **Rücksicht auf die Nichtraucher** nehmen und deren **Recht auf reine Luft** respektieren.



**Hast du schon gemerkt, dass von zehn Erwachsenen in Luxemburg sieben Nichtraucher sind – und nur drei Raucher? Nicht rauchen ist die Regel, rauchen die Ausnahme!**

# FOLGENDE SYMPTOME UND KRANKHEITEN KÖNNEN DURCH PASSIVRAUCHEN HERVORGERUFEN WERDEN:



- » Kopfschmerzen und Schwindelgefühle
- » Schnupfen und Husten
- » Atemwegserkrankungen wie Bronchitis und Lungenentzündung
- » Zusätzliche Anfälle bei Asthmatikern
- » Mittelohrentzündungen, die zu Gehörschäden führen können
- » Plötzlicher Kindstod
- » Lungeninsuffizienz
- » Pseudokrupphusten
- » Lungenkrebs
- » Herzkrankheiten

DU KANNST DICH

SCHÜTZEN



# SO KANNST DU DICH VOR DEN GEFAHREN DES PASSIVRAUCHENS SCHÜTZEN:

- Raucher freundlich bitten, nicht in deinem Zimmer oder im Auto zu rauchen.
- Raucher freundlich darauf aufmerksam machen, dass ihr Rauchen dich stört und sie bitten, draußen oder in einem anderen Raum zu rauchen.
- Dich schlau machen, wo das Rauchen verboten ist\*, und Raucher höflich darauf aufmerksam machen, falls sie sich darüber hinwegsetzen.
- Wenn Eltern, Geschwister oder Freunde rauchen, sie motivieren und ihnen dabei helfen, mit dem Rauchen aufzuhören.

*Oft kennen Raucher die Gefahren des Passivrauchens nicht. Sie wissen nicht, dass sie deine Gesundheit gefährden. Informiere sie darüber, bleibe dabei aber höflich!*

\* Rauchen ist verboten (u. a.):

- in Schulen und auf dem Schulgelände
- in Krankenhäusern
- in Bussen und Zügen
- in Sporthallen
- in Kinos, Theatern und Museen
- in Einkaufszentren
- in Restaurants und Konditoreien
- in Hotels
- in Cafés und Diskotheken
- in Freizeiteinrichtungen (z. B. Bowlingbahnen)
- auf Spielplätzen
- in Stadien, wenn Jugendliche unter 16 Jahren Sport treiben
- in Fahrzeugen, wenn Kinder unter 12 Jahren mitfahren

RAUCHEN MACHT

KÖRPERLICH ABHÄNGIG





Wahrscheinlich kennst du in deiner Familie, in deiner Nachbarschaft, in deinem Sportverein usw. einige junge Raucher. Vielleicht hast du sogar selbst einmal eine Zigarette probiert. Hast du junge Raucher schon einmal gefragt, weshalb sie überhaupt mit dem Rauchen angefangen haben?

In einer Umfrage haben Jugendliche (Raucher und Nichtraucher) folgende **Hauptgründe** angegeben:

- aus Neugierde
- um sich nicht vor Freunden zu blamieren
- um cool zu sein
- um sich erwachsen zu fühlen

Mit der Zeit aber rauchen sie hauptsächlich weiter, weil sie inzwischen abhängig geworden sind.

Die wahrscheinlich heimtückischste Substanz in der Zigarette ist **Nikotin**, eine **starke Droge**, die schnell abhängig macht. Nach einer Weile braucht der Raucher seine gewohnte Dosis Nikotin, um sich wohl zu fühlen. Der Raucher ist körperlich abhängig geworden und fühlt sich schlecht und krank, wenn er die Droge nicht bekommt.

Er ist Sklave seiner Zigarette und braucht einen starken Willen und viel Kraft, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Tatsächlich möchte die Hälfte der Raucher in Luxemburg innerhalb der nächsten sechs Monate mit dem Rauchen aufhören.

**NIKOTIN**

RAUCHEN MACHT

# PSYCHISCH ABHÄNGIG

Man gewöhnt sich schnell an, in bestimmten Situationen immer wieder zur Zigarette zu greifen und bald schon gehört das Rauchen zum Alltag dazu. Das nennt man psychische Abhängigkeit.

So fühlen sich z. B. manche Raucher sicherer, wenn sie eine Zigarette in der Hand halten: Sie zeigen, dass sie zu einer Gruppe von rauchenden Freunden gehören, sie fühlen sich weniger nervös oder ängstlich, sie haben sich angewöhnt nach dem Essen, bei der Kaffeepause, abends beim Fernsehen, am Wochenende beim Ausgehen usw. zu rauchen und haben Schwierigkeiten, ihre lieb gewordenen Gewohnheiten zu ändern.

Rauchen macht also auf zwei verschiedene Arten, körperlich und psychisch, abhängig.

Wie bei anderen Drogen wird der **Raucher** nach einiger Zeit **unfrei**. Die Abhängigkeit bestimmt seinen Tagesablauf.

**Nicht der Raucher kontrolliert sein Rauchverhalten, das Rauchen beherrscht ihn.**



# CLEVERE KIDS FANGEN NICHT MIT RAUCHEN AN

Du kennst vielleicht Raucher, die morgens, gleich nach dem Aufstehen schon rauchen, keine Pause, keine Mahlzeit ohne Tabak überstehen, nervös werden, wenn sie keine Zigaretten mehr haben.

Diese Abhängigkeit erklärt, weshalb viele Raucher, obschon sie die Gefahren des Rauchens kennen, weiter rauchen und weshalb es so schwer ist, mit dem Rauchen aufzuhören.

Also: Clevere Kids fangen erst gar nicht mit dem Rauchen an!

**Trotz aller Schwierigkeiten gelingt es aber tagtäglich vielen Rauchern mit dem Rauchen aufzuhören.**

**Beratung und Unterstützung können sie beim Beratungsdienst der Fondation Cancer erhalten: T 45 30 331**



# DIE TABAKINDUSTRIE

# AUF KUNDENFANG

Jedes Jahr verliert die Tabakindustrie viele Kunden:  
Die einen sterben (oft an den Folgen des Tabakkonsums),  
anderen gelingt es endlich das Rauchen aufzugeben.

Um neue Raucher zu gewinnen, gibt die Tabakindustrie jedes Jahr Milliarden von Euro aus. Eine wichtige Zielgruppe: junge Menschen – denn diese sind noch gesund, neugierig und leicht beeinflussbar und sie können noch viele Jahre treue Kunden bleiben.

Zum Glück verbietet in Luxemburg das Anti-Tabak-Gesetz vom August 2006 jede Form von direkter und indirekter Werbung. Auch in anderen europäischen Ländern gibt es Werbeverbote.

Wie reagieren die Tabakkonzerne darauf? Sie versuchen es mit „Tricks“.



WE WANT  
YOU

# TABAK



## DIE TRICKS DER TABAKINDUSTRIE

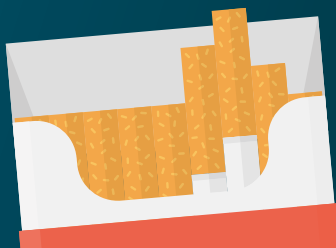
Ein Trick der Tabakmultis ist die sogenannte Produktplatzierung und die Schleichwerbung. Hierbei handelt es sich um Werbung, die zwar wahrgenommen, nicht aber als solche erkannt wird. Solche Werbung kann eine starke Wirkung haben. Hierzu werden zum Beispiel Zigaretten in Filme oder Fernsehprogramme eingebaut.

Die Zigarettenindustrie achtet also stark darauf, dass in Filmen und Serien, die gerne von Jugendlichen angeschaut werden, geraucht wird. Beispiele hierfür sind *The Walking Dead*, *House of cards* und *Stranger Things*. Es wäre ja doof, diese Vorbilder nicht zu instrumentalisieren, um dir vorzugaukeln, dass man zu den Stars gehört, wenn man raucht.

*Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *TikTok* und Influencer werden von der Tabakindustrie genutzt, um ihre Produkte an ein junges Publikum zu vermarkten, insbesondere an Leute in deinem Alter.

Ein anderer Trick der Tabakindustrie ist verstecktes Sponsoring. Rennautos und ganze Motorsport-Teams tragen etwa die Farben von bekannten Zigarettenmarken, auch wenn die Markennamen selbst, aufgrund von Werbeverböten, nicht zu sehen sind.

Außerdem versuchen Tabakfirmen oft, ihr Markenimage aufzupolieren, indem sie sich für bestimmte, positiv besetzte Projekte einsetzen und beispielsweise einen „Kunstpreis“ oder einen Preis für Journalisten, die sich für Pressefreiheit einsetzen, verleihen. Dies alles, um sich ein positives Image zu verleihen und mit einer guten Nachricht in die Medien zu kommen.



TABAK SCHADET

UNSERER UMWELT



# RAUCHEN UND UMWELTVERSCHMUTZUNG

Tabak ist nicht nur schlecht für die Gesundheit, er schadet auch unserer Umwelt. Durch den Anbau der Tabakpflanze, die Produktion der Zigarette und ihren Konsum wird unsere Umwelt auf verschiedene Weisen verschmutzt und gefährdet:

## Beim Anbau der Tabakpflanze

- werden ganze Wälder abgeholzt, um Anbaufelder zu gewinnen.
- werden große Mengen Düngemittel und giftiger Schädlingsbekämpfungsmittel angewendet.

## Beim Trocknen der Tabakblätter

- wird viel Holz verbrannt.

## Bei der Produktion der Zigarette

- werden Kilometer von Papier gebraucht, um als „Blättchen“ um den Tabak gewickelt zu werden. Dafür werden also wiederum Bäume abgeholzt.

## Beim Konsum der Zigarette

- wird eine Menge Abfall in Form von Zigarettenstummeln und Verpackungen produziert.
- werden im Rauch der Zigarette giftige Gase frei, welche den Raucher, den Nichtraucher und die Erdatmosphäre belasten (krebserregende Stoffe, Treibhauseffekt usw.).

# WUSSTEST DU, DASS:

Ungefähr einer von acht  
Bränden durch Rauchen  
verursacht wird?

Ein Raucher, der durchschnittlich  
pro Tag eine Schachtel  
Zigaretten raucht, im  
Jahr ungefähr 7.300  
Zigarettenstummel und 365  
Zigarettenpäckchen wegwirft?  
Für alle Raucher zusammen ist  
das eine große Menge Abfall.

Eine moderne Ziga-  
rettenfabrikationsma-  
schine sechs Kilometer  
Papier pro Stunde  
verbraucht?

## ZUM RECHNEN

Wenn in Luxemburg täglich rund  
1,2 Millionen Zigaretten geraucht werden,  
wie viel Abfall (Zigarettenstummel und  
Verpackungen mit 20 Zigaretten) ergibt  
das in einem Jahr?

(Auflösung Seite 30)





# ZIGARETTE, NEIN DANKE!




Zigaretten zu widerstehen ist manchmal schwer. Immer wieder kommst du in eine Situation, in der andere, sogar gute Freunde, dir vormachen, du seist ein Versager, wenn du nicht mitrauchst. Würdest du dir wirklich die Gesundheit verderben, nur um irgendjemandem eine Freude zu bereiten oder um so zu tun wie die anderen?


Auf der nächsten Seite findest du einige Tipps und Tricks, wie du auch in solchen Situationen „du selbst“ bleiben kannst. Und „du selbst“ bleibst du, wenn du selbst entscheidest, was du machst und lässt und nicht dem Druck deines Freundeskreises nachgibst.

# TIPPS UND TRICKS


Stell dir einmal folgende Szene vor: Es wird geraucht und es wird von dir erwartet, dass du mitmachst. Hier einige möglichen Antworten, die deine Freunde beeindrucken werden:



„Nein, danke, ich bin doch ein freier Mensch. Kein Kettenraucher!“




„Nein, danke, ich habe vor, sportlich in Form zu bleiben!“



„Hast du gesehen, was da auf der Schachtel für ein Foto drauf ist und was da für ein Text drauf steht? Wenn die schon selbst sagen, dass die Dinger gefährlich sind, wie schlimm muss es dann in Wirklichkeit sein?“



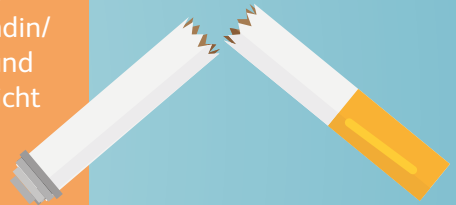


„Das ist etwas für die Alten! Aber inzwischen wollen die ja alle wieder aufhören! Da brauch ich gar nicht erst anzufangen!“



„Nee! Mein Freund/meine Freundin mag mich nicht mit gelben Zähnen.“

„Hast du schon einen Aschenbecher geküsst? Also meiner Freundin/meinem Freund will ich das nicht zumuten!“



„Also, du bist für Umweltschutz, und dann qualmst du hier die Luft voll und willst, dass ich auch noch mitmache? Völlig unlogisch finde ich das!“


„Sag mal, hast du dir schon überlegt, dass du dir für das Geld von 20 Päckchen Zigaretten elf Kinokarten leisten kannst? Oder drei *Nintendo Switch™*-Spiele? Oder ein Jahr *Netflix*-Abo?“



**STREITEN**

**MUSS NICHT SEIN**





Streiten muss ja nicht unbedingt sein, aber ein gutes Diskussionsthema wäre es auf jeden Fall, meinst du nicht? In einer Clique könntet ihr auch einmal eine Diskussionsrunde führen.

Was glaubst du wohl, was die anderen so an Argumenten für das Rauchen finden werden? Wetten, du kannst sie überzeugen?

Und wahrscheinlich bist du mit deiner Haltung gar nicht allein, ja nicht einmal in der Minderzahl!

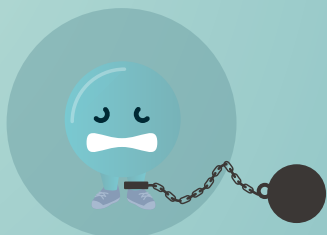
## FREUNDE BLEIBEN FREUNDE...

...auch wenn ihr unterschiedlich seid – und wenn einer deiner Freunde raucht und du nicht.

Trick: Halte immer einige Kaugummis bereit. Wenn dann die Zigaretten herübergereicht werden, kannst du ja gleich mal deinen Kaugummi in den Mund schieben und ihn auch deinen Freunden anbieten. Wenn sie deinen nicht wollen, können sie ja auch nicht böse sein, wenn du ihr Qualmzeug ausschlägst. Damit hat es sich dann wohl... ohne Streit und Spöttelei. Denn Rauchen und Kauen zugleich... das geht nicht!

Also, viel Glück für deine Zukunft als Nichtraucher!

# ES IST DEINE ENTSCHEIDUNG!



Willst du Sklave der Zigarette werden?



Willst du etwas konsumieren, das gesundheitsschädlich und zudem krebserregend ist?



Willst du deine Freiheit verlieren?



Willst du der Umwelt schaden?



## AUFLÖSUNG DER RECHENAUFGABEN

### Seite 3

Alle vier Sekunden stirbt ein Mensch an den Folgen des Rauchens. (3,94 Sek.)

### Seite 24

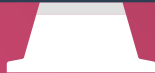
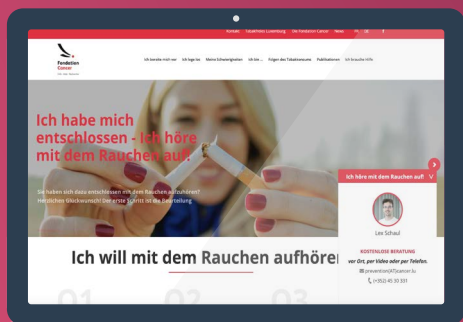
In Luxemburg werden jedes Jahr mindestens 21.900.000 (21,9 Millionen!) Verpackungen und 438.000.000 (438 Millionen!) Zigarettenstummel weggeworfen.

# KENNST DU UNSERE INTERNETSEITEN ?

## GENERATIONSANSTABAC.LU/DE

Hier findest du alle Informationen zu dieser Bewegung.

Génération  
SANS TABAC



## MAVIESANSTABAC.LU/DE

Dort findest du interessante Informationen zum Thema Rauchen und noch vieles mehr.

Wenn du Raucher kennst die mit dem Rauchen aufhören wollen, sage ihnen, dass sie auf dieser Website oder unter T 45 30 331 Hilfe und Unterstützung erhalten können.

Hast du Fragen zum Thema Rauchen? Ruf uns an oder schick uns eine E-Mail an: [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu).

### Herausgeber

Fondation Cancer  
209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
RCS Luxembourg G 25

Edition 2024

T 45 30 331  
E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

[cancer.lu](http://cancer.lu)



Mit der Unterstützung vom SCRIPT.



SCRIPT

Service des Chercheurs de la Recherche  
et de l'Innovation en Oncologie et Technologies



# Génération SANS TABAC



Wir wollen, dass die Kinder und Jugendlichen von heute in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen können, damit sie 2040 die erste „Erwachsenengeneration ohne Tabak“ sind.



## Grandir sans fumée !