

Respirer est essentiel à la vie. Mais un air pollué nuit à notre santé. Pour la préserver nous pouvons améliorer la qualité de l'air que nous respirons chez nous.

La fumée du tabac est l'une des principales sources de pollution de l'air intérieur. On y trouve plus de 4 000 substances chimiques, dont plus de 40 cancérogènes. Elle contient de l'arsenic, du mercure, de l'ammoniac, du goudron... Si elle est dangereuse pour le fumeur, elle l'est tout autant pour le non-fumeur.

En Belgique, depuis quelques années, il est interdit de fumer dans l'ensemble des lieux publics fermés. Mais rien ne réglemente les lieux privés, comme le domicile. On estime que 30 % des Hainuyers sont exposés à la fumée du tabac dans leur habitation.

Fumeur ou non-fumeur, nous pouvons offrir à notre entourage le plaisir d'un air sans fumée de tabac. Cela permet d'éviter à court terme irritations et toux, et à moyen ou long terme problèmes de poumons, de cœur, d'artères, ou encore cancers...

Nous pouvons aussi protéger les personnes les plus vulnérables. C'est le cas notamment des femmes enceintes pour qui la fumée du tabac nuit à la santé du bébé. Les enfants aussi courent davantage de risques d'irritations, d'asthme, voire parfois de mort subite du nourrisson...

**Par quelques gestes simples,
nous pouvons partager un
environnement sans tabac !**

Editeur responsable : Michel Demarteau - OSH - rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré
Tirage : Mai 2013 - 20 000 exemplaires

L'Observatoire de la Santé du Hainaut propose des brochures et des dépliants sur le tabagisme, l'alimentation, l'activité physique...

Venez les découvrir sur notre site internet où vous pouvez les télécharger et les commander.

Retrouvez-les également dans l'un des présentoirs santé présents dans la plupart des administrations communales du Hainaut.



Observatoire de la Santé du Hainaut

Institut provincial de promotion de la santé
Domaine provincial du Bois d'Havré
rue de Saint-Antoine 1 - 7021 Havré - Belgique
Tél. : +32 (0)65 87 96 00 - Fax : +32 (0)65 87 96 79
Courriel : observatoire.sante@hainaut.be



Retrouvez-nous sur Facebook
www.facebook.com/hainaut.sante

Visitez notre site Internet

<http://observatoiresante.hainaut.be>

La santé pour mieux vivre



Respirer... sans tabac



*... chez moi et
en voiture*

Laissons la fumée du tabac à l'extérieur !

Pas de fumée de tabac dans les logements et les voitures.

De plus, vivre dans une pièce ou voyager dans une voiture où l'on a fumé expose à des particules fines même si personne ne fume en notre présence. Elles sont invisibles et se déposent pour plusieurs mois sur les meubles, les fauteuils, les châssis, les rideaux, les tapis, les jouets et les vêtements et atteignent finalement notre organisme.

Pour respirer un air sans tabac chez soi, invitons les fumeurs à fumer à l'extérieur.

Bon à savoir...

Fumer devant la fenêtre ouverte, sous la hotte de la cuisine ou sous la cheminée n'empêche pas la fumée du tabac de se répandre dans une pièce.

Aérer ne suffit pas pour vivre dans un espace sans tabac !

Protégeons les enfants !

Les enfants n'ont pas toujours la capacité de défendre eux-mêmes leurs droits à un air de qualité. Nous pouvons les protéger.

Invitons les fumeurs à fumer à l'extérieur de notre logement ou de notre voiture, même quand les enfants ne sont pas présents. Evitons de les emmener dans des lieux où l'on fume.



Inutile de cacher les odeurs !

Il n'existe pas de produit miracle capable de détruire les substances dangereuses. Bougies, désodorisants, parfums d'intérieur ne font que masquer les odeurs. Ils sont le plus souvent composés d'autres substances chimiques nocives qui s'ajoutent à celles de la fumée du tabac.



Et en voiture ?

En voiture, mieux vaut s'arrêter pour permettre aux fumeurs de sortir.

Fumer en ouvrant la vitre ou en mettant la ventilation ne suffit pas à évacuer la fumée du tabac.

Dans cet espace confiné, la concentration de fumée est énorme !

Vidons les cendriers !

Les cendriers sont aussi source de particules fines nocives longtemps après l'extinction des cigarettes.

Ne laissons pas de cigarettes se consumer dans les cendriers et nettoyons-les dès que possible.



Si vous êtes fumeur...

Vous êtes le premier à pouvoir protéger les autres de la fumée du tabac dans les logements et en voiture. Vous pouvez être attentif à la présence d'enfants tout particulièrement, et des personnes qui ont choisi un mode de vie sans tabac.

Retrouver un air de qualité peut être une excellente raison d'arrêter de fumer.

Envie d'arrêter ?

Si de nombreux fumeurs tentent d'arrêter sans aide, d'autres ont besoin d'un coup de pouce. Des aides existent pour augmenter vos chances de réussite : brochures de conseils, soutien téléphonique, groupes d'entraide, consultations chez un tabacologue ou chez votre médecin, remboursements par la mutuelle.

Vous trouverez plus d'informations et les adresses utiles sur les sites

www.tabacstop.be

www.fares.be

www.sept.be

ou au numéro de la ligne Tabacstop
0800/111 00 (gratuit).

Remerciements au FARES, à l'asbl SEPT et à Hainaut Vigilance Sanitaire pour leur expertise dans la relecture du document.