

Qui pourrait vous aider?

Adresses utiles...

Votre **médecin-généraliste** est la personne la mieux placée pour vous donner des conseils adaptés à votre situation.

La **Fondation** contre les **Affections Respiratoires** et pour l'**Education** à la **Santé** (F.A.R.E.S.) tient, à la disposition du public et des professionnels, une série d'informations utiles concernant le tabagisme actif et passif : 02/512.29.36. Son site Internet renseigne, entre autre, les aides au sevrage tabagique tant pour les méthodes classiques que pour les alternatives.

www.fares.be

La **Fédération Belge Contre le Cancer** – Centre régional de Mons – développe son action, entre autre, dans le cadre de l'éducation à la santé (tabac, alimentation, soleil, etc.). Une permanence téléphonique est à la disposition du public du lundi au vendredi de 9h à 12h : **065 37 37 30**

Les dépliants "Ma maison, ma santé" sont une production de la **Ville de Saint-Ghislain**. Ils sont disponibles chez les **médecins généralistes** de l'Entité, à l'**Administration communale** et dans divers **organismes au service du public**.



Le **Réseau Eco-consommation** développe un service d'information du public sur le thème " Santé et Habitat ". Sa permanence téléphonique est accessible du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30 : **071 300 301**

www.ecoconso.org



La **Fondation pour la Prévention des Allergies** vous offre un service d'information par téléphone le mardi et le jeudi de 10h à 14h : **02 511 67 61**

www.oasis-allergies.org



Habitat Santé a également ouvert une permanence téléphonique qui répond à vos questions sur les pollutions intérieures de 9h à 13h les mercredis, jeudis et vendredis : **02 242 02 92**

www.habitat-sante.org



Inter-Environnement Wallonie vous informe sur son site Internet au sujet des liens entre la santé et l'environnement.

www.sante-environnement.be

Conception : Ville de Saint-Ghislain, Echevinat de la Santé, Service Education, en partenariat avec le CERES, Université de Liège, et avec les associations de médecins généralistes de l'Entité de Saint-Ghislain.

Infographie : Audrey CORDONNIER, STE-Formations, Université de Liège.

Editeur responsable : Collège des Bourgmestre et Echevins - Ville de Saint-Ghislain - Rue de Châtèves, 17- 7333 TERTRE

Ma Maison, ma Santé!



De quoi s'agit-il?

La fumée du tabac apporte des centaines de substances chimiques nuisibles à la santé, parmi elles :

- **Le monoxyde de carbone (CO)** : il prend la place de l'oxygène dans l'hémoglobine du sang et réduit, ainsi, l'oxygénation des tissus et des organes de notre corps.
- **La nicotine** : elle se fixe dans le cerveau, accélère la fréquence cardiaque et rétrécit les vaisseaux sanguins, ce qui entraîne une surcharge de travail pour le cœur.
- **Les goudrons** : ces substances adhèrent aux muqueuses des voies respiratoires et digestives. Elles sont responsables de l'apparition de la bronchite chronique et de cancers.
- **Le benzène** : Il s'agit d'une substance également cancérigène.

La fumée de cigarette est le polluant le plus concentré auquel est exposé l'appareil respiratoire. Tristement connue comme étant nuisible à la santé des fumeurs, elle l'est également pour les non-fumeurs qui y sont exposés.

Il s'agit du tabagisme passif.

Quelles conséquences?

A court terme, côtoyer un ou plusieurs fumeurs peut entraîner des maux divers : irritation des yeux, du nez et de la gorge, maux de tête, vertiges, nausées, fatigue, manque de concentration, etc.

Un local réduit et un nombre élevé de fumeurs constituent des conditions aggravantes. Dans ce cas, même une bonne ventilation ne peut garantir une qualité de l'air satisfaisante !

A long terme, le tabagisme passif augmente le risque de développement d'allergies respiratoires, de maladies cardiovasculaires, d'infarctus, d'artériosclérose et de cancer du poumon !

Nos enfants sont particulièrement sensibles à la fumée de tabac. S'ils souffrent d'asthme ou de bronchite, leur état en est aggravé. Il en va de même pour les personnes âgées, plus sujettes aux infections.

Fumer durant sa grossesse multiplie par quatre le risque pour son enfant de développer une allergie. A la naissance, d'autres effets néfastes sont à souligner chez les bébés de fumeuses : poids inférieur à la normale, naissance avant terme, accélération des battements du cœur, fragilité sur le plan respiratoire et, parfois, retard du développement psychomoteur.

Comment y remédier?

Que peuvent faire les responsables de lieux publics ?

- Faire appliquer la loi sur le tabagisme passif dans les lieux publics : il est tout simplement interdit d'y fumer! Les cafés et les restaurants font exception jusqu'à présent. Cependant, dès que les cafés et les restaurants dépassent une superficie de 50 m², une zone non-fumeurs doit y être aménagée.

Que peuvent faire les fumeurs actifs ?

- S'abstenir de fumer en présence de non-fumeurs, en particulier les femmes enceintes et les jeunes enfants, d'autant plus dans les endroits exigus et mal aérés.
- Ne fumer qu'à l'extérieur des habitations ou dans des pièces réservées à cet usage.
- Opter pour une méthode efficace de sevrage tabagique.

Que peuvent faire les non-fumeurs ?

- Eviter de s'exposer et d'exposer leurs enfants à ce polluant toxique et cancérigène. En d'autres termes, fuir la fumée de tabac !
- Se plaindre en cas de non-respect des lois et des règlements en vigueur dans les lieux publics.

