

La cigarette passée à tabac



La Journée Mondiale sans tabac a lieu chaque année le 31 mai depuis 1988, sous l'égide de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Lors de cette journée, l'accent est mis sur la lutte anti-tabac et le travail des professionnels de la santé dans ce domaine.

Fût un temps...

... où fumer avait bonne presse. Le cinéma, la publicité, nombreux sont les vecteurs qui ont popularisé la "bonne" petite cigarette à travers l'image de stars. Aujourd'hui, la publicité pour le tabac est interdite sur le grand écran. Cela n'empêche pas l'industrie du tabac d'user de stratagèmes plus discrets pour se "refaire une santé", comme avec le lancement des cigarettes dites "light", qui ont longtemps eu la réputation d'être moins nocives.

Le tabagisme passif

On distingue trois sortes de fumées : celle directement inhalée par le fumeur, celle qu'il rejette et celle que rejette sa cigarette. Ces deux dernières sont chargées de polluants et de substances cancérigènes et sont responsables de maladies et décès auprès de l'entourage direct du fumeur. Enfants, fœtus et personnes âgées sont les plus fragiles, mais les personnes saines sont également concernées. Longtemps mésestimés, les effets du tabagisme passif sont maintenant pointés du doigt et font l'objet de nombreuses campagnes de prévention.

Espaces sans tabac

Depuis quelques années, de nombreux pays à travers le monde ont mis en place des mesures anti-tabac. Paquets porteurs de messages dissuasifs et d'images chocs, limitations de publicité, interdiction de vente aux mineurs, les moyens ne manquent pas. Il existe également de nombreux endroits où il est interdit de fumer : transports, bâtiments publics, bureaux, restos, bars, etc. En Belgique, juillet 2011 verra définitivement interdire la cigarette dans les cafés (il restera la possibilité de fumer en terrasse). D'autres mesures sont à venir, comme par exemple l'Australie qui projette la vente de paquets dépourvus de tout logo.

Demain, j'arrête ?

Bonnes résolutions du Nouvel An, grossesse, Paris entre amis, raison de santé, etc. si certains parviennent à se défaire seuls de cette dépendance, d'autres ont besoin d'être soutenus.

Pour y arriver, on peut trouver :

Une aide médicale : consulter son médecin ou un tabacologue, lequel prescrira antidépresseurs, substituts à la nicotine (les plus connus sont les patches, mais ils existent aussi sous la forme de pastilles, inhalateurs, etc.). Des remboursements de la mutuelle existent (annuaire des tabacologues reconnus sur www.tabacstop.be et www.fares.be).

Un soutien téléphonique/en ligne : la Ligne Tabac Stop : 0800 111 00 gratuite et accessible de 15 à 19h.

Le Coach Tabac Stop est un programme d'accompagnement en ligne accessible sur le site web : www.tabacstop.be

D' Autres méthodes : thérapies comportementales et cognitives, hypnose, acupuncture, auriculothérapie, homéopathie, ouvrages pratiques (Allen Carr, e.a.), placebos, etc.

L'OMS estime que d'ici 2020, le tabac sera la principale cause de décès et d'incapacité, avec plus de 10 millions de victimes par an !

Plus d'info

- www.fares.be (Fonds des Affections Respiratoires Asbl)
- www.who.int/fr (Organisation Mondiale de la Santé)
- www.inforjeunes.be