

den ins!der

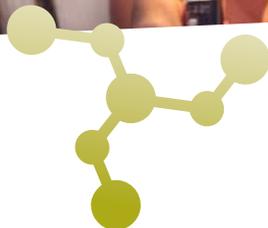
n° 93 • Mars 2023

**Génération
Sans Tabac**



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche



La triste réalité du tabagisme

Quand as-tu vu pour la dernière fois ni cigarette ni chicha autour de toi de toute la journée ? T'en souviens-tu ?

Probablement pas. Pour la bonne raison que fumer est de nos jours encore bien ancré dans notre quotidien. **Il y a même de plus en plus de fumeurs !**

En 2021, 28 % de la population luxembourgeoise – soit plus du quart ! – a fumé. Cette proportion est encore plus élevée chez les jeunes : **37 % des 16-24 ans** fument, comme il ressort d'une enquête *ILRES* menée pour le compte de la Fondation Cancer.

Si tu n'es pas fumeur, tu te dis peut-être : « *Et alors ?* ».

Malheureusement, les méfaits du tabagisme ne sont pas uniquement l'affaire des fumeurs. **Tout le monde, même toi, est concerné par le tabagisme passif.** La fumée que tu inhales, sans même fumer, libère 7 000 substances chimiques. Plus de 70 de ces substances sont cancérogènes.

Ne serait-ce pas mieux de ne pas avoir à te soucier de cela ?

37 %

des 16-24 ans
fument



Une Génération Sans Tabac



Tu viens d'apprendre que 28 % des Luxembourgeois, c'est-à-dire presque 150 000 personnes, fument. Dans ta vie quotidienne, tu es amené à côtoyer ces fumeurs : à la gare, quand tu te rends au lycée, dans le coin fumeur de la cour de ton établissement, devant le supermarché.

Imagine-toi maintenant que, dans ces situations, tu ne respires pas la moindre fumée de cigarette ! **Imagine que tu puisses grandir sans être exposé à la cigarette dans les lieux publics.**

150 000

Luxembourgeois fument



C'est là l'objectif du nouveau projet de la Fondation Cancer, **Génération Sans Tabac.**

Tu penses bien qu'il n'est pas si facile d'atteindre cet objectif utopique. Pour que les enfants et les jeunes puissent à l'avenir grandir sans fumée de cigarette du tout, il doit s'en passer des choses !



Les responsables politiques doivent **réviser des lois**



La société – c'est-à-dire nous tous – doit faire **une priorité** de la santé et **du bien-être des enfants et des adolescents**, dont tu fais partie

Nous pouvons atteindre notre objectif grâce à des mesures concrètes. Elles te sont présentées à partir de la page 7.



Le tabac – cet intrus dans notre vie quotidienne

Quand il est question de tabagisme, les non-fumeurs surtout ont tendance à se dire : « *Mais c'est le problème des fumeurs, pas le mien !* » Or, le tabac, la fumée et l'omniprésence des produits du tabac sont au bout du compte un problème qui concerne notre société dans son ensemble – et donc toi aussi.

Ce n'est pas juste, mais c'est malheureusement la réalité.

Demande-toi, par exemple, où tu as vu des cigarettes ces derniers jours :

1. _____

2. _____

3. _____



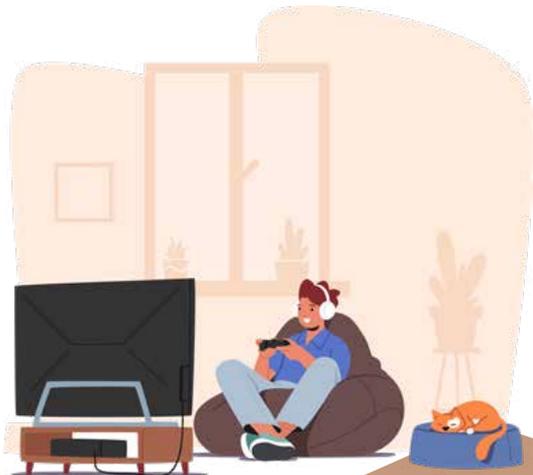


Combien de situations te sont venues à l'esprit ?

Les cigarettes sont bel et bien **omniprésentes** dans ta vie quotidienne. Tu vois des fumeurs dans la rue, de la publicité pour les cigarettes à la caisse du supermarché, au kiosque ou à la station-service. Et tu as peut-être aussi des fumeurs dans ton entourage.

Le tabac envahit la vie réelle, mais aussi la réalité virtuelle : les acteurs fument dans les films et les séries, et jusque dans les jeux vidéo, on voit des cigarettes.

Tu as beau faire de la résistance, **être constamment confronté aux produits du tabac et à leur publicité te marque d'une manière ou d'une autre.** Tu retiens les slogans publicitaires et tu connais même les noms et les logos des marques.





En quoi est-ce un problème ?

La cigarette dans notre vie quotidienne étant perçue comme totalement normale, tu en viens à te dire : « *Mais c'est normal, cela fait partie intégrante de la vie.* » On ne peut pas te reprocher cette réaction. Nous ne faisons que reproduire le comportement de notre entourage. Mais ce n'est pas le seul problème : par exemple, la plupart des fumeurs ont commencé à fumer très jeunes.

Fumer est « normal », voilà le message qu'enregistre ton cerveau. D'où la difficulté toujours plus grande de changer le système.

C'est un cercle vicieux : fumer t'est présenté comme un modèle à suivre. Et, si rien ne change, tu transmettras ce comportement à la génération suivante !



C'est justement là un point critique, car **TU fais partie de cette société !** Si l'on veut changer à long terme quelque chose à la consommation de tabac, la société – c'est-à-dire toi aussi – a un rôle très important à jouer. Et tout le monde doit participer.

Tu vois, il y a un **cercle vicieux du tabac** et de la cigarette. **Il suffit de le briser.** Dans les pages suivantes, tu découvriras comment on pourrait le faire.



Six mesures pour une Génération Sans Tabac

Dans les pages précédentes, tu as découvert de nombreuses très bonnes raisons de vivre dans un monde sans tabac. Mais reste à savoir :

Comment faire pour atteindre l'objectif ambitieux d'une *Génération Sans Tabac* ?

Il faut pour cela prendre des mesures très concrètes.



Augmentation des prix du tabac

Le chercheur américain Eugene Lewit a dit un jour : « **Le prix est la principale mesure dans la lutte antitabac.** » Tu vois certainement le raisonnement de cette affirmation : s'il faut payer plus cher ses cigarettes, on y réfléchit plutôt à deux fois, on se demande si on ne ferait pas mieux de dépenser son argent autrement.

25 €

pour un paquet
de cigarettes
en Australie



Peut-être connais-tu des gens en Australie. Dans ce pays, un paquet de cigarettes coûte environ l'équivalent de 25 euros.

Il ne s'agit ici pas uniquement du prix en soi d'un paquet de cigarettes, il s'agit aussi du rapport entre le prix et le revenu disponible des consommateurs.

Comme tu le sais certainement, le Luxembourg est un pays riche, comparé à ses voisins européens. Malgré tout, un paquet de cigarettes coûte en général moins cher au Luxembourg qu'en France ou en Belgique.



Un exemple :

 Pour pouvoir acheter un paquet de cigarettes, **en Irlande**, il faudrait que tu y travailles **une heure et 22 minutes**.

 **Au Luxembourg**, il suffit que tu travailles **24 minutes**.

N'est-ce pas un écart considérable ?

Selon des chercheurs, **une hausse de 10 % des prix des cigarettes contribue à faire baisser la demande de 5 % !**

C'est pourquoi la Fondation Cancer veut :



- > qu'à partir de 2023, les prix des produits du tabac augmentent de 10 % par an
- > que les produits du tabac soient tous taxés de la même manière



Amélioration de la prévention

En tant qu'enfant et adolescent, tu as constamment affaire à des fumeurs. Il se peut que tes parents, des oncles et/ou des tantes, ou encore des cousins fument. Un personnage de ta série télé préférée fume peut-être aussi.

Peut-être même as-tu remarqué dans ton cercle d'amis que ceux qui fument ont commencé en général jeunes ! Selon l'étude HBSC (*Health Behavior in School-Aged Children*), au Luxembourg, près de la moitié de tous les fumeurs âgés de 17-18 ans ont fumé leur première cigarette avant même leur quinzième anniversaire !

≈ 50 %

de tous les fumeurs âgés de 17-18 ans ont fumé leur première cigarette avant 15 ans





Vois-tu où est le problème ?
Quand, très jeune, on voit qu'il est
« normal » de fumer, on commence
soi-même à fumer tôt. Et quand on
commence jeune, on devient plus
fortement dépendant et on est plus
vulnérable aux méfaits du tabac.

En effet, la nicotine fait plus
de ravages sur le cerveau des
adolescents que sur celui des
adultes. Cela explique pourquoi les
jeunes deviennent vite accros et
ont plus de mal à arrêter de fumer.

La solution ? Une meilleure
prévention.



La prévention peut prendre
une forme extrême, comme
en Nouvelle-Zélande, dans le
Pacifique. Depuis le 1er janvier
2023, il est interdit dans ce pays
à toute personne née après 2008
d'acheter légalement des cigarettes
de toute sa vie ! De cette manière,
« des milliers de Néo-Zélandais
vont vivre plus longtemps et en
meilleure santé. »

C'est pourquoi la Fondation Cancer veut :



- > l'interdiction de fumer
en voiture en présence
de mineurs
- > que les jeunes soient mieux
informés et plus tôt sur les
dangers de la cigarette
- > que l'interdiction formelle
de fumer soit étendue à
davantage de lieux

En Nouvelle-Zélande
il est interdit
d'acheter du tabac
pour toute personne
née après



2008





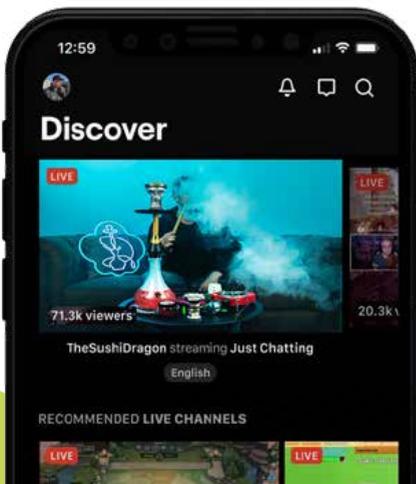
Réglementer la publicité

Soyons objectifs, les temps sont révolus où un fabricant de cigarettes comme *Marlboro* placardait de grandes affiches publicitaires mettant en scène son célèbre cowboy. C'est aussi de l'histoire ancienne quand des marques de cigarettes s'affichaient comme principaux sponsors d'équipes de football ou d'écuries de *Formule 1*.

De nos jours, **la publicité pour les produits du tabac est moins visible**. Mais comme tu peux certainement déjà l'imaginer : **la publicité n'en est que plus dangereuse !** Car on ne l'identifie pas toujours en tant que publicité !



Malgré l'interdiction très étendue de la publicité pour les produits du tabac, le lobby du tabac trouve toujours de nouveaux moyens pour toucher les gens. Comme les enfants et les adolescents, dont tu fais partie, sont souvent les premiers utilisateurs des nouvelles technologies (par exemple *Instagram*, *TikTok*, *Streams*), ils sont exposés à la publicité sur ces canaux avant même qu'elle n'y soit réglementée par la loi !



Quelques exemples :



Le streamer *Twitch* qui, tout en jouant, n'arrête pas de vapoter. La star *TikTok* qui a toujours un narguilé à l'arrière-plan dans ses vidéos. Le personnage de série qui tout au long de trois saisons tripote machinalement son paquet de cigarettes.



Malgré tout, tu vois encore dans ta vie quotidienne des **publicités « classiques »** pour les produits du tabac, par exemple **au kiosque ou au distributeur de cigarettes**. De plus, les paquets de cigarettes n'ont pas changé. D'autres pays ont déjà introduit le « **paquet de cigarettes neutre** », sur lequel on ne voit ni marque ni logo.

C'est pourquoi la Fondation Cancer plaide pour :



- > l'introduction du paquet de cigarettes neutre
- > l'interdiction de toute publicité aux points de vente, et surtout la limitation de la visibilité des produits du tabac
- > la limitation générale du marketing et de la publicité pour les produits du tabac
- > l'introduction à long terme d'un registre de transparence pour l'industrie du tabac



La fin des distributeurs

Prends quelques minutes pour réfléchir : quels sont tous les endroits où l'on propose des cigarettes à la vente ?

1. _____
2. _____
3. _____

Est-ce que trois points de vente te sont venus à l'esprit ?

Un autre aspect du problème du tabac dans notre société est que tu as la possibilité **d'acheter des cigarettes à plein d'endroits différents !** Aux caisses de supermarché, aux stations-services, aux kiosques, dans les bureaux de tabac et aux distributeurs de cigarettes, pour ne citer que quelques exemples.





Au Luxembourg, les produits du tabac sont disponibles 24 heures sur 24, 365 jours par an. Dans notre pays, il y a en tout **plus de 1 100 points de vente de cigarettes et autres produits du tabac** !

Maintenant, tu dois te dire : disponibilité permanente rime avec tentation permanente ! Si on trouve partout des cigarettes, il est plus facile de commencer à fumer, plus difficile d'en détourner les jeunes et presque impossible d'arrêter de fumer.

C'est justement pourquoi la Fondation Cancer prône :

- > de limiter les points de vente
- > l'interdiction des distributeurs de produits du tabac
- > un contrôle plus strict de la vente de ces produits



Un bouclier contre la fumée de cigarette

Te souviens-tu des informations de la page deux ? La fumée de cigarette contient **plus de 70 substances cancérigènes**. Et tu inhales toutes ces substances, même quand tu ne fumes pas toi-même – du fait du



tabagisme passif. Le tabagisme passif est le fait d'inhaler involontairement la fumée dégagée par des fumeurs autour de toi.

Dans notre société, les enfants et les adolescents en particulier se retrouvent encore et encore dans des situations dans lesquelles ils ne peuvent pas se protéger de la fumée. Pareilles situations te viennent-elles à l'esprit ?

- > Sur les gradins pendant un match de foot
- > Quand tu te promènes dans la zone piétonnière
- > À l'arrêt de bus



Peut-être te dis-tu maintenant : « *Mais comment peut-on y changer quelque chose ?* »

C'est une bonne question. Ce n'est pas facile. Cela requiert des **mesures politiques majeures**. En premier lieu, il faut **étendre la liste des lieux dans lesquels il est strictement interdit de fumer** – également en plein air et dans les espaces publics. Et il faut avant tout également vérifier l'application de ces interdictions.



Pour cette raison, la Fondation Cancer se prononce pour :



- > l'interdiction de fumer dans les installations sportives et à l'intérieur des véhicules en présence de mineurs
- > des campagnes de sensibilisation aux dangers du tabagisme passif
- > l'instauration de lieux sans tabac (arrêts d'autobus, établissements scolaires, jardins publics, piscines découvertes, etc.)



Faciliter le sevrage

Est-ce que quelqu'un dans ta famille ou dans ton cercle d'amis a déjà essayé d'arrêter de fumer ? Si c'est le cas, tu es donc très bien placé pour savoir combien cela peut être difficile. La **nicotine**, la substance qui rend les fumeurs si accros, **entraîne une très forte dépendance**.

C'est pourquoi il est si difficile d'arrêter de fumer ! On doit souvent s'y reprendre à deux, trois ou quatre fois. **Or la plupart des gens qui veulent arrêter de fumer ne**



reçoivent aucun soutien dans leur démarche. Ils ne savent souvent pas à qui s'adresser pour obtenir de l'aide. Il y a aussi un autre problème, l'argent : les substituts nicotiniques, comme les patchs ou les gommes à mâcher, ne sont pas forcément pris en charge par la *Caisse nationale de santé* (CNS).

Tu trouves cela juste ?

La société devrait se réjouir chaque fois que quelqu'un veut arrêter de fumer. Autrement dit, **il faudrait accorder à cette personne l'aide nécessaire à son sevrage.**



Pour cette raison, la Fondation Cancer réclame :

- > une meilleure information sur les possibilités pour arrêter de fumer
- > l'introduction au Luxembourg d'un mois sans tabac
- > la prise en charge par la *Caisse nationale de santé* des aides au sevrage



Comme le monde est merveilleux sans fumée de cigarette !

Imagine que tu sortes de chez toi demain pour entrer dans un monde sans tabac. Sans la publicité, ni les produits, ni la fumée. Il s'agit bien sûr d'une hypothèse, d'un rêve éveillé. L'eau coulera sous les ponts avant qu'un tel monde ne devienne réalité. A quoi ressemblerait-il ?



Tandis que vous prenez votre petit-déjeuner, ton père te rappelle que toute la famille vient ce week-end. Pour les 70 ans de ta grand-mère ! Tu te réjouis que tout le monde soit là. Même ton oncle, qui a beaucoup fumé par le passé et aurait pu tomber malade depuis longtemps.

Dans un monde sans tabac, tu as plus longtemps autour de toi ta famille ou tes amis en bonne santé.

Tu vas en cours en bus. A l'arrêt de bus, la nature est en fleurs. Les autres personnes qui attendent lisent le journal, regardent une vidéo sur leur smartphone ou écoutent de la musique. Cela sent le printemps, pas la fumée.

Dans un monde sans tabac, tu n'es pas exposé au tabagisme passif dans les lieux publics.



Une fois à l'école, tu traverses la cour. Avec ta copine Maria, tu ris en voyant le coin où l'herbe ne pousse plus à force d'avoir été piétinée par les fumeurs autrefois. Mais la nature commence à reprendre ses droits dans ce coin. Il n'y a ni mégots ni cendre par terre.

Dans un monde sans tabac, l'environnement n'est pas pollué par des milliers et des milliers de mégots de cigarette qui mettent 15 ans à se dégrader.



Après les cours, le vendredi soir, tu sors au cinéma avec ta bande de copains. Adrien est aussi là. Autrefois, il devait faire une croix sur ce genre de plan parce qu'il dépensait déjà dix euros par semaine pour ses cigarettes. Maintenant la bande est là au grand complet. N'est-ce pas merveilleux ?



Folgende Partner unterstützen uns dabei, das Ziel einer rauchfreien Generation in Luxemburg bis 2040 zu erreichen.

Du solltest das Recht auf ein tabakfreies Leben haben.

Génération SANS TABAC



Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.

Allé Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.

Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch

Photos / Fotos: iStockphoto

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

den inslder c/o Fondation Cancer
209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg

T 45 30 331 – E fondation@cancer.lu
cancer.lu



Grandir sans fumée !



Les partenaires ci-dessus nous soutiennent à atteindre l'objectif d'une **Génération Sans Tabac** au Luxembourg d'ici 2040.

generationsanstabac.lu



tabakfreiesluxemburg.lu