

# Le monoxyde de carbone

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

- Le monoxyde de carbone (C.O.) : 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.*

# Les 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.



# Y remédier

**Que peuvent faire les responsables de lieux publics ?**

- Faire appliquer la loi sur le tabagisme dans les lieux ouverts au public : il est tout simplement interdit d'y fumer ! Seules exceptions jusqu'à présent : les bars et les restaurants. Cependant, dès que les bars et les restaurants dépassent une superficie de 50 m<sup>2</sup>, 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.

## Pour vous aider

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

# La **CRIP** : Ambulance verte vise à repérer, dans l'habitat, les pollutions pouvant être à la source de problèmes de santé. Elle intervient, en complément d'un diagnostic médical, lorsqu'un médecin suspecte un problème de santé pouvant être lié à la présence d'une pollution à l'intérieur dans votre habitation. Ce diagnostic s'accompagne de conseils pour réduire, voire éliminer, les nuisances et améliorer la santé des habitants. Sa permanence téléphonique est accessible de 09 à 17h00 du lundi au vendredi.

# Le **Fonds contre les Affections Respiratoires et pour l'Éducation 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 autres, les aides au sevrage tabagique tant pour les méthodes classiques que pour les alternatives.

[www.fares.be](http://www.fares.be)

# La **Fédération Belge contre le Cancer**. La ligne téléphonique d'information et de conseil à propos du tabac et de l'arrêt tabagique est une nouvelle initiative de la Fondation contre le Cancer. Vous pouvez poser toutes vos questions à ce sujet au **0800 111 00** tous les jours ouvrables de 8 à 19 heures.



Les dépliants « Ma maison, ma santé » sont une production de la commune d'Anderlecht en collaboration avec la Ville de Saint-Ghislain. Elles sont disponibles chez votre médecin généraliste, à l'Administration communale et dans divers organismes au service du public

## Adresses utiles

L'**IBGE** (L'Institut bruxellois pour la gestion de l'environnement) est l'interlocuteur des bruxellois pour tout ce qui concerne votre milieu de vie. L'IBGE reçoit vos appels tous les jours de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h au **02/775.75.75**

[www.ibgebim.be](http://www.ibgebim.be)

Le **Centre Antipoisons** fournit également une information rapide en cas d'intoxication au monoxyde de carbone. Vous pouvez appeler gratuitement 24h/24 et 7jours/7 le **070/245.245**, un médecin pourra vous aider.

[www.poissoncentre.be](http://www.poissoncentre.be)

**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](http://www.habitat-sante.org)

Le **service de l'hygiène** est une section du Centre de Santé de la commune d'Anderlecht. Il se tient à votre disposition pour répondre à vos questions concernant notamment l'habitabilité de votre logement au **02/522.65.41**

**AMGA** (L'association des médecins généralistes d'Anderlecht) vous fournit une foule d'informations utiles sur votre santé et votre bien-être.

[www.amga.be](http://www.amga.be)

**Conception** : Ville de Saint-Ghislain, Echevinat de la santé, Service Education, en partenariat avec le CERES, Université de Liège et la commune d'Anderlecht, Echevinat de la Santé.

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

**Pour Anderlecht** : Maquette des brochures Thérèse KASSA NSUBILA

**Editeur responsable** : Jean Verhulst Place du Conseil, 1 1070 BXL

# Ma Maison, ma Santé !



## La Fumée de Tabac

