

L'armée des non-fumeurs gagne du terrain

Les résultats du dernier sondage effectué à travers le Canada, démontrent qu'il y a de moins en moins de fumeurs au Canada. En fait, 45 p. cent des personnes interrogées avaient fumé des cigarettes dans la semaine précédant le sondage, soit 7 p. cent de moins qu'en 1974. De plus 50 p. cent des fumeurs disaient vouloir mettre fin à cette habitude.

Fait significatif, parmi les non-fumeurs, 61 p. cent croient que la présence de fumeurs dans leur entourage est mauvaise pour leur santé. Chez les jeunes adultes, 67 p. cent estimaient cette présence dommageable.

Pitié pour les non-fumeurs!

Il ne suffit pas d'être un non-fumeur: il faut encore que les autres ne fument pas! Un non-fumeur est en contact plusieurs fois par jour, avec des fumeurs, et respire, sans le vouloir, la fumée de leurs cigarettes.

Un non-fumeur pourrait ainsi respirer, dans une pièce enfermée, l'équivalent d'un paquet de cigarettes par jour.

S'il s'agit de "la personne sur dix" qui souffre d'une allergie respiratoire, elle commencera à éternuer, à tousser, ses yeux pourront s'irriter et rougir. Elle pourra se sentir légèrement étourdie.

Mais les effets à long terme de la cigarette sont plus graves et bien connus. Environ 5 000 personnes meurent du cancer du poumon chaque année: 70 p. cent de ces cancers sont attribuables à la cigarette; selon un médecin du ministère de la Santé et du Bien-être social à Ottawa, 2 600 fumeurs meurent d'emphysème pulmonaire chaque année, et 48 000 de maladies cardiaques.

Les non-fumeurs sont des citoyens en lutte pour la santé, regroupés maintenant dans de nombreuses associations pour défendre leurs droits. Ces derniers refusent d'être des fumeurs "de seconde main", parce que la fumée est non seulement incommode, mais aussi dangereuse.

Une source de pollution

Six fois plus de fumée est émise du feu de la cigarette; ce courant secondaire de fumée, comme on l'appelle, est plus dangereux car il contient cinquante fois plus d'ammoniac, cinq fois plus de monoxyde de carbone, et trois fois plus de benzène, cause probable du cancer, que la fumée aspirée par le fumeur. Elle contient



plus de cadmium, cause probable de l'emphysème, et deux fois plus de goudron et de nicotine.

Ces polluants peuvent atteindre des concentrations énormes, même si le courant de fumée secondaire est dilué dans une pièce. Un savant de la NASA a calculé qu'une seule cigarette, fumée dans un bureau normalement aéré, augmente de trente-six fois la quantité de goudron considérée comme le niveau de sécurité. Dix cigarettes fumées dans une auto, et le ni-

veau de monoxyde de carbone atteint le même niveau dangereux; deux heures après l'expérience, le sang des fumeurs et des non-fumeurs contenait quatre fois le niveau normal; quatre heures après: deux fois le niveau normal.

D'autres expériences démontrent que la vitamine C est détruite par des produits chimiques contenus dans la fumée.

Les droits des non-fumeurs

Précisément parce que respirer une fumée de seconde main peut être aussi dangereux que de fumer, et même plus dangereux, les non-fumeurs refusent d'être plus longtemps une majorité silencieuse. Ils demandent aux gens de ne pas fumer dans leur auto ou leur maison. Ils demandent que les réglementations soient plus strictes dans les sections de non-fumeurs des avions, trains et autobus.

Le nombre créera la force nécessaire pour faire passer des lois qui garantiront des sections de non-fumeurs dans les cinémas, restaurants, arénas, bureaux, salles d'étude, etc. Peut-être qu'un jour, fumer ne sera permis qu'en privé, entre adultes consentants.... (Extrait de Forum Un. de M.)

Souffrez-vous de "cigaretteomanie"?

Pour la plupart des gens, une cigarette en attire une autre à plus ou moins longue échéance. Mais comment expliquer cette accoutumance qui n'est pas une dépendance physique, au sens où le sont l'héroïnomanie ou la morphinomanie?

Si la fumée de cigarette a des effets des plus nocifs sur les fonctions vitales de l'organisme, elle ne modifie cependant pas la réalité physico-chimique du corps humain, de sorte que le fumeur privé de sa "drogue" devienne malade au même titre que la personne privée de vitamines essentielles.

La dépendance créée par la cigarette n'est pas de cette nature. Bien sûr, lorsque l'on cesse de fumer, on constate habituellement certaines réactions physiologiques qui peuvent d'ailleurs varier d'un individu à l'autre. Mais on constate surtout des réactions psychologiques allant de l'irritation à l'agressivité, de l'agacement à l'obsession, des symptômes plus importants pouvant se manifester dans une minorité de cas.

La dépendance à la cigarette nous semble donc être, avant tout, psychologique. Qu'il s'agisse de la satisfaction substitutive de besoins oraux mal apaisés en leur temps, d'une sorte de calmant face à l'anxiété montante, d'un moyen de se donner une contenance en société, ou même du simple plaisir de respirer profondément une bouffée de cette fumée qui, dans les premiers temps, étourdit quelque peu, l'habitude de fumer puise sa force dans le monde psychique et émotif de la personne. Chaque cigarette, chaque cigare, chaque pipe qui satisfait le besoin, diminue l'anxiété, allège le malaise ou procure le plaisir espéré, renforce le désir de fumer. C'est ainsi que s'échafaude, que se bâtit l'accoutumance; la cigarette s'associe à une multitude d'expériences satisfaisantes ou réductrices d'anxiété.

Lorsque seul est perceptible le côté agréable de la chose, il est extrêmement difficile de cesser de fumer. Il faudra beaucoup d'expériences négatives liées à la cigarette pour renverser la vapeur et créer la motivation indispensable pour briser l'accoutumance. Parmi ces expériences négatives, la désapprobation sociale constitue un puissant moteur... Non-fumeurs, désapprouvez très haut et très fort!