

partie 5



Quelques problèmes spécifiques sur le lieu de travail

1. L'alcool et le lieu de travail

1.1. Quelques statistiques et données nationales

- Nombre de buveurs excessifs : 8.000-10.000 , soit \pm 3% de la population âgée >15 ans (Buveurs excessifs = consommation > 150 ml d'alcool pur par jour \pm 8-9 bières)
- L'alcool est responsable des effets néfastes suivants :
 - augmentation de la fréquence et de la gravité des accidents de travail (taux de gravité = 5-10 fois plus élevé);
 - augmentation des absences pour cause de maladie : 3-5 fois plus élevée : absences brèves et répétitives ;
 - 12-20% des accidents de la circulation mortels ;
 - diminution des performances, de l'attention et de la concentration ;
 - perturbation de la vie sociale (divorce) et professionnelle (licenciement) ;
 - augmentation de la rotation du personnel ;
 - vieillissement prématuré et diminution de l'espérance de vie (mort précoce).

1.2. Inventaire des maladies liées à la consommation abusive d'alcool

Appareil digestif :

- oesophagite, reflux gastro-oesophagien, cancer de l'oesophage ;
- gastrite aiguë et chronique ;
- hépatite alcoolique, cirrhose du foie, cancer du foie ;
- pancréatite aiguë et chronique, cancer du pancréas.

Coeur :

- cardiomyopathie, troubles du rythme.

Endocrinologie :

- diabète ;
- obésité, malnutrition.

Neuro-psychiatrie :

- ivresse simple, ivresse pathologique ;
- incidents et accidents du sevrage : hallucinations, crises d'épilepsie, delirium tremens ;
- polynévrite des membres inférieurs ;
- encéphalopathie de Gayet- Wernicke-Korsakoff ;
- démence (atrophie cérébrale) ;
- complications métaboliques : encéphalopathie grave, coma hépatique terminal ;
- troubles relationnels et de la personnalité : démence alcoolique, délire.

L'alcool est responsable d'une diminution de l'espérance de vie.

Risque de mort précoce.

1.3. Quels sont les textes législatifs réglant l'alcool sur le lieu du travail ?

Les dispositions générales d'un arrêté grand-ducal du 28 août 1924 concernant la santé et la sécurité au travail interdisent l'apport de l'alcool fort (distillé) sur le lieu du travail.

En vertu de la loi du 17 juin 1994 concernant la santé et la sécurité des travailleurs sur le lieu du travail, l'employeur est responsable de la santé et de la sécurité sur le lieu du travail dans tous les aspects liés au travail. Ceci inclut les problèmes en rapport avec les drogues et l'alcool au travail.

Le principal dispositif législatif réglant l'alcool sur le lieu du travail est la prescription 36 de l'Association d'assurances contre les accidents, section industrielle.

1.4. Comment reconnaître si une personne présente de problèmes précoces d'alcoolisme ?

1.4.1. Signes se manifestant au niveau du travail

- manque de ponctualité et manque de sérieux ;
- absences de courte durée, mais fréquentes en début ou en fin de semaine ; excuses par l'intermédiaire de tiers (p.ex. conjoints) ;
- victime d'accidents du travail et d'accidents de la circulation ;

- fluctuations au niveau du rendement et de l'endurance ;
- diminution de la capacité de mémorisation (p. ex. oubli de commandes ou de rendez-vous, incidents de toute nature) ;
- isolement par rapport aux collègues, fuite devant les contacts avec les supérieurs ;
- plaintes de la part des collègues de travail ;
- consommation de boissons alcooliques, respectivement existence d'une haleine typique d'intoxication alcoolique, déjà en début de travail.

1.4.2. Changement de personnalité

- manque manifeste de concentration ;
- faculté d'autocritique diminuée ou surestimation des propres capacités, manque de soins apportés au travail ;
- changement fréquent d'humeur variant entre irritabilité, nervosité, dépression ou repli sur soi-même ;
- étourderie croissante, vantardise, fanfaronnade ;
- négligence de l'aspect extérieur ;
- haleine à imprégnation alcoolique - souvent cachée par le goût de menthe, par des solutions buccales ou des lotions de rasage ;
- temps de récréation prolongé, dégradation de l'habileté motrice ;
- états d'angoisse occasionnels ;
- signes d'affections physiques éventuels tels que tremblement des mains, transpiration, visage boursoufflé, couperose.

1.4.3. Changement du comportement social

- consommation accrue d'alcool lors de fêtes, « comportement en dehors du cadre » ;
- réputation « de tenir le coup » ;
- consommation d'alcool dans des situations déplacées ;
- création d'alibis pour expliquer la consommation continue de l'alcool ;
- mise en place de cachettes pour des provisions d'alcool ;
- réticence aux conversations ayant trait à l'alcool ;
- contestation et négation des habitudes de boire ;
- négligence de l'environnement social/familial.

1.5. Comment gérer un entretien avec un travailleur qui montre des signes d'imprégnation alcoolique ?

L'alcoolisme est une maladie, de laquelle il est très difficile de s'en sortir par ses propres moyens.

Parler avec la personne concernée - plutôt que de parler d'elle

Ces entretiens ont pour but :

- de guider le travailleur vers des institutions adéquates, avant que les problèmes ne s'incrument et/ou avant que le travailleur ne soit plus supportable pour l'entreprise ;
- de montrer aux concernés qu'on ne conspire pas en silence, mais qu'on aborde ouvertement les problèmes.

Les supérieurs immédiats ont un rôle fondamental à jouer parce qu'ils :

- sont en contact direct avec leurs collaborateurs et ils sont à même de constater à un stade précoce d'éventuels comportements déviants ;
- possèdent contrairement aux co-travailleurs des moyens de pression.

1.6. Qui doit prendre la responsabilité de constater si un travailleur n'est plus à même de faire un travail sans danger pour lui-même ?

La responsabilité incombe toujours aux supérieurs hiérarchiques immédiats. Le supérieur hiérarchique est responsable de la sécurité des travailleurs. Il doit faire tout le possible pour éviter des risques d'accidents.

1.7. Quel est le protocole d'un tel témoignage ?

Le mieux sera de faire appel à un membre de la représentation du personnel. Le supérieur hiérarchique devra retenir dans un procès-verbal les motifs qui interdisent au travailleur en état d'ivresse de continuer son travail. Au cas où, après l'établissement du procès-verbal, le concerné continue à nier être sous l'influence de l'alcool ou d'une autre drogue, il peut avoir recours à sa propre demande à un examen médical pour prouver le contraire (si possible par le service médical de l'entreprise). En aucun cas, on a le droit de le forcer d'y aller.

1.8. Qu'arrive-t-il aux travailleurs en état d'ivresse ou qui sont sous l'influence de l'alcool ?

L'interdiction de travailler d'après le § 36 des prescriptions sur la prévention d'accidents ne mène pas nécessairement au renvoi de la personne de son poste de travail. Le supérieur hiérarchique devra lui-même évaluer et statuer selon le cas.

En cas d'ivresse prononcée, la personne en question devra être présentée à un médecin !

Entre en compte :

- le médecin du service de santé au travail auquel l'entreprise est affiliée ;
- le médecin traitant du concerné ;
- le service d'urgence de l'hôpital le plus proche.

REGLE GENERALE - En cas de doute, il faut opter pour la sécurité car :

- 25% de tous les accidents de travail sont probablement dus à l'alcool, l'alcool est en cause dans chaque sixième cas de licenciement,
- les absences au travail sont trois à quatre fois plus fréquentes chez les alcooliques.

1.9. Quelques adresses utiles

Alcooliques Anonymes A.A.

Tél. : 48 03 22 (luxembourgeois) ; 51 03 58 (anglais)
100, rue de Hollerich
L-1740 Luxembourg

Meetings en luxembourgeois : lundi et mercredi de 20h00 à 21h30 (1^{er} étage) ;
jeudi (non fumeurs) de 19h00 à 20h00 (2^e étage)

Meetings en anglais : mardi de 20h00 à 21h30 (2^e étage) ; jeudi (non fumeurs) de
20h00 à 21h30 (1^{er} étage) ; dimanche de 10h00 à 11h30 (1^{er} étage)

Alcooliques Anonymes – A.A.

Tél. : 81 10 66
13, Grand-rue
L- 9050 Ettelbruck
Permanence téléphonique :
jeudi de 20h00 à 22h00

Alcooliques Anonymes – A.A.

Tél. : 80 73 96 ou 48 39 49
31, rue Jean l'Aveugle
Ciné Scala – 1^{er} étage
L-9208 Diekirch
Meeting mercredi de 20h00 à 22h00

A.A. Groupe

Tél. : 80 73 96 ou 021 155 014
13, Grand-rue
L-9050 Ettelbruck
Jeudi de 20h00 à 22h00
(Selbsthëllefgrupp fir Famill/Frënn vun
Alkoholiker)

**Conseil national luxembourgeois
d'alcoologie asbl**

Tél. : 23 63 03 20 ou 23 63 91 19
14, rue d'Everlange
L-8707 Useldange
Permanence téléphonique 24h/24h
(Prévention primaire, secondaire et
tertiaire sur la maladie alcoolique)

Centre thérapeutique Useldange

Tél. : 23 63 03 20 ou 23 63 91 19
Fax : 23 63 07 81
14, rue d'Everlange
L-8707 Useldange
(Centre de cure pour malade alcooliques ;
condition d'admission : hospitalisation
au préalable)

**Direction de la Santé :
Division de la Santé au Travail**

Tél. : 478 - 56 93 Fax : 46 79 60
@ : dsat_lu@ms.etat.lu
[http://www.etat.lu/MS/
MED_TRAV/index.htm](http://www.etat.lu/MS/MED_TRAV/index.htm)
Allée Marconi - Villa Louvigny
L-2120 Luxembourg
(Informations et conseils)

**Fondation - Centre de prévention
des toxicomanies - CePT**

Tél. : 49 77 77 Fax : 40 89 93
@ : info@cept.lu
<http://www.cept.lu>
8-10, rue de la Fonderie
L-1531 Luxembourg
(Bibliothèque : mardi et jeudi : de 9h00
à 12h00 et de 14h00 à 17h00 /
Rendez-vous à prendre par téléphone de
lundi à vendredi de 9h00 à 12h00 et de
14h00 à 17h00)

Douze conseils pour une consommation modérée de boissons alcoolisées

1. Boire beaucoup de liquide non alcoolisé (toujours un verre à la main!). Avoir toujours à disposition des réserves suffisantes de ses boissons non alcoolisées préférées, à bonne température.
2. Ne jamais boire de boissons alcoolisées par soif, mais seulement par goût, pour le plaisir et boire par petites gorgées.
3. Préférer des boissons faiblement alcoolisées (comme la bière ou le vin). Jamais d'alcool fort.
4. Choisir des produits de qualité supérieure, coûteux (p.ex. : un grand cru millésimé). Devenir un connaisseur plutôt qu'un avaleur.
5. Ne jamais boire de boissons alcoolisées ni quand on est seul ni en compagnie d'un groupe de grands buveurs.
6. Ne jamais boire de boissons alcoolisées à jeun, mais au cours d'un repas.
7. Fixer d'avance la quantité maximale que l'on s'autorise et ne jamais la dépasser.
8. Ne pas boire de boissons alcoolisées si l'on est triste, contrarié, tendu ou anxieux. L'alcool n'est pas un bon médicament et s'avère inefficace à long terme pour améliorer le moral.
9. Pour les situations stressantes, avoir un « truc » qui assure une certaine détente : marcher, manger, parler, jouer, etc...
10. Pour pouvoir consommer moins d'alcool, il faut une certaine quantité de satisfactions qui proviennent d'autres sources que l'alcool : amour, travail, hobby, sport, etc...
11. Vous n'êtes pas engagé dans un combat solitaire, votre entourage familial bien mis au courant de votre tentative et votre médecin que vous consulterez régulièrement constituent des recours en cas de difficulté.
12. Si la consommation d'alcool ne peut être maintenue modérée et qu'elle entraîne des conséquences négatives, il faut se résoudre à l'abstinence de toute boisson alcoolisée. Dans ce cas, l'abstinence n'est pas un but mais seulement un moyen qui permet d'atteindre certains buts d'existence spécifiques à chaque personne.

Source : Prof. Rousseau, Université Catholique Louvain

2. La toxicomanie et le lieu de travail

2.1. Responsabilités du médecin du travail

De nombreuses drogues* licites ou illicites et de nombreux produits déviés de leur utilisation normale, entraînent une modification du comportement et une diminution de la vigilance pouvant mettre en cause la sécurité au travail. Lors de la détermination de l'aptitude médico professionnelle à certains postes de travail, le médecin du travail a l'obligation de prendre en compte cette consommation et d'en estimer toutes les conséquences.

En effet, la responsabilité du médecin du travail peut être mise en cause si on peut lui reprocher de ne pas avoir fait pratiquer les examens complémentaires mis à disposition par le développement de la pratique médicale et nécessaires à la détermination de l'aptitude (obligation de moyens).

Il ne s'agit pas d'évincer systématiquement du monde du travail les utilisateurs de ces produits, mais simplement d'éviter que ces consommateurs occupent des postes de travail où leur capacité d'agir et/ou de réagir puisse mettre en cause leur propre sécurité, la sécurité d'autres personnes ou la sécurité générale.

2.2. Dépistage dans l'entreprise

Rien ne justifie un dépistage systématique de la toxicomanie dans l'entreprise ; cependant dans certains établissements il existe des activités pour lesquelles l'usage de drogue peut créer des risques soit pour ceux qui exercent ces activités soit pour d'autres travailleurs. En cas de suspicion d'utilisation de drogues illicites, il est souhaitable que les candidats à ces emplois et les travailleurs occupant déjà ces emplois soient soumis à des examens tendant à déceler l'usage de drogues.

Le médecin du travail peut-il se voir imposer un dépistage de drogues illicites par l'employeur ? Certainement pas, il doit rester libre du choix des examens complémentaires nécessaires à la détermination de l'aptitude.

* Liste indicative suivant convention internationale de Vienne 1971 :

- Opiacés : Héroïne, Morphine et succédanés synthétiques
- Stimulants : Amphétamines, Cocaine, Ecstasy
- Cannabis, Haschisch, 9-THC
- Hallucinogènes : LSD, Mescaline, Psylocybine
- Sédatifs : Benzodiazépines

2.3. Postes de travail à surveiller

Seuls les titulaires d'un poste à risques peuvent être concernés. Au besoin, la liste des postes de travail qui pourront être soumis à cette surveillance sera étendue sur proposition du médecin du travail. Les postes de travail retenus et pour lesquels un dépistage de drogue peut s'imposer, peuvent figurer dans le règlement intérieur de l'entreprise.

La recherche de drogues illicites ne doit pas être réalisée d'une façon systématique chez tous les travailleurs occupant un des postes définis ci-dessus. Ce n'est qu'en cas de doute et/ou en cas de suspicion qu'il est souhaitable de réaliser un dépistage de drogues illicites.

La Division de la santé au travail suggère de réserver la recherche de drogues si possible qu'aux examens d'embauche et de limiter ces tests au strict minimum dans le cadre des examens périodiques.

2.4. Réalisation pratique des examens de dépistage

Le dépistage de drogues est un acte médical, qui ne peut être exécuté qu'à l'initiative et sous le seul contrôle du médecin du travail. L'intéressé doit être informé du test pratiqué ainsi que du résultat, et tout ceci, dans le strict respect de l'anonymat.

Les prélèvements seront faits selon un protocole déterminé en présence d'un ou de plusieurs témoins et dans des conditions permettant la réalisation d'une contre-expertise.

En cas de refus d'examen, l'aptitude ne peut être déterminée, et le médecin du travail inscrit une restriction d'aptitude vis à vis de la sécurité sur la fiche d'examen médical (sans évidemment faire apparaître le moindre renseignement pouvant faire soupçonner la raison motivant son avis).

2.5. Attitude pratique du médecin du travail

La finalité d'un dépistage ne doit jamais avoir comme but l'exclusion du travailleur ou de lui prouver une faute.

Le dépistage à l'examen d'embauche sert à éviter l'engagement d'une personne droguée à un poste de sécurité et à faire cesser un état d'insécurité sur le lieu du travail.

En cas de positivité dûment constatée par un test fiable reconnu, le médecin du travail interprète les résultats et dirige le travailleur vers son médecin traitant pour sa prise en charge. Il doit l'aider à pouvoir surmonter son handicap tout en lui proposant une

adaptation et/ou changement de poste et en le conseiller dans les diverses possibilités de prises en charges thérapeutiques par un service spécialisé (Jugend an Drogenhëllef, Centre thérapeutique pour toxicomanes, etc.).

2.6. Quelques adresses utiles

Fondation Jugend- an Drogenhëllef- Programme de substitution Luxembourg - Kontakt 25

Tél. : 48 13 81 Fax : 29 06 38
@ : methadon@jdh.lu
<http://www.jdh.lu>
30, rue du Fort Wedell
L-2718 Luxembourg

(lundi à vendredi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00)

(programme de substitution aux opiacés à l'aide de méthadone, accompagnement psycho-social.

A partir de janvier 2006 :
3, rue d'Anvers, L-1130 Luxembourg).

Fondation Jugend- an Drogenhëllef- Centre de consultation Esch/Alzette

Tél. : 54 54 44 Fax : 53 10 91
@ : consult.esch@jdh.lu
<http://www.jdh.lu>
4, rue des Charbons
L-4035 Esch/Alzette

(du lundi au vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00 et sur RDV)

(infos et consultations psychologiques, sevrages et thérapies ambulatoires, consultations médicales, orientations vers cures résidentielles, programme méthadone, échange de seringues)

Fondation Jugend- an Drogenhëllef- Centre de consultation Ettelbruck

Tél. : 81 91 92 ou
49 10 40 (Luxembourg)
<http://www.jdh.lu>
9, place de la Libération
L-9060 Ettelbruck

(consultations sur rendez-vous ; permanence téléphonique de lundi à vendredi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 au tél. 49 10 40)

Info-Drogues

Tél. : 47 57 47 ou 46 75 28
Allée Marconi-Villa Louvigny
L-2120 Luxembourg

(permanence téléphonique aux heures de bureau, informations, conseils, matériel d'information)

Fondation - Centre de prévention des toxicomanies - CePT

Tél. : 49 77 77 Fax : 40 89 93
@ : info@cept.lu
<http://www.cept.lu>
8-10, rue de la Fonderie
L-1531 Luxembourg

(Bibliothèque : mardi et jeudi : de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00 / rendez-vous à prendre par téléphone de lundi à vendredi de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00)

Centre thérapeutique pour toxicomanes

Tél. : 71 06 06 Fax : 71 98 48
@ : syrdallschlass@chnp.lu
Syrdallschlass
L-6851 Manternach

Tous les jours : 24h/24h

(psychothérapie individuelle et de groupe, thérapie psycho-sociale et ergothérapie, thérapie familiale)

Narcotiques anonymes

(Groupe d'entraide d'anciens toxicomanes)

Tél. : 40 39 70 (répondeur)
100, rue de Hollerich
L-1740 Luxembourg

Meetings en français :
samedi de 20h00 à 21h30 ;

Meetings en luxembourgeois :
mardi de 20h00 à 21h30

Meetings en plusieurs pour personnes souffrant de dépendances

Hôpital neuro-psychiatrique de l'Etat (HNP)

Tél : 26 82 1 Fax : 26 82 - 26 30
@ : chnp@chnp.lu
<http://www.chnp.lu>
17, avenue des alliés
L-9021 Ettelbruck

(Consultations externes)

Sucht-Telefon

Tél. : 49 60 99
Uniquement contact téléphonique
Du lundi au vendredi de 17h00 à 8h30
Les week-ends : 24h/24

(écoute et informations en relation avec les problèmes des différentes formes de dépendances)

Direction de la Santé : Division de la santé au travail

Tél. : 478 - 56 93 Fax : 46 79 60
@ : dsat_lu@ms.etat.lu
http://www.etat.lu/MS/MED_TRAV/index.htm
Allée Marconi - Villa Louvigny
L-2120 Luxembourg

(Informations et conseils)

3. Le tabac et le lieu de travail

3.1. Extrait des principales législations concernant le tabac

Loi modifiée du 24 mars 1989 portant restriction de la publicité en faveur du tabac et de ses produits, et interdiction de fumer dans certains lieux

Interdiction de fumer dans certains lieux

- à l'intérieur des établissements hospitaliers et institutions accueillant des personnes âgées à des fins d'hébergement : dans les chambres des malades et des pensionnaires ainsi que dans tous les autres locaux à usage collectif servant à l'accueil, aux soins et à l'hébergement des malades et des pensionnaires, y compris les ascenseurs, les corridors et les salles d'attente ;
- dans les salles d'attente des médecins et médecins-dentistes ;
- dans les pharmacies ;
- à l'intérieur des établissements scolaires de tous les types d'enseignement ;
- dans les locaux destinés à accueillir ou à héberger des personnes de moins de seize ans ;
- dans les halls omnisports, et plus généralement dans toutes les salles couvertes, avant et pendant les manifestations sportives ;
- dans les salles de cinéma, de spectacles et de théâtres ;
- dans les musées, galeries d'art, bibliothèques et salles de lecture, ouverts au public ;
- dans les halles et salles des bâtiments publics où l'interdiction de fumer est affichée ;
- dans les autobus des services de transports réguliers de personnes, même à l'arrêt ou au stationnement ;
- dans les sections marquées « Non-fumeurs » des voitures de chemin de fer et des aéronefs.

« L'interdiction de fumer dont question au présent article ne vaut pas dans les fumoirs spécialement aménagés à cette fin par l'exploitant des lieux. »

Règlement grand-ducal modifié du 4 novembre 1994 concernant les prescriptions minimales de sécurité et de santé pour les lieux de travail

Ventilation

- Dans les lieux de travail fermés, il faut veiller, compte tenu des méthodes de travail et des contraintes physiques imposées aux travailleurs, à ce qu'ils disposent d'un air sain en quantité suffisante.
- L'air respirable dans les lieux de travail doit être constamment renouvelé. Le volume du renouvellement est déterminé en fonction de la nature des travaux et des contraintes physiques des travailleurs.
- Le renouvellement de l'air doit être fait trois fois par heure. Pendant l'aération des lieux, il faut éviter que les travailleurs soient exposés à des courants d'air.
- Si une installation d'aération est utilisée, elle doit être maintenue en état de fonctionnement et elle doit fonctionner de telle façon que les travailleurs ne soient pas exposés à des courants d'air gênants.
- Un système de contrôle doit signaler toute panne lorsque cela est nécessaire pour la santé des travailleurs.
- Dans les locaux de repos, des mesures appropriées de protection des non-fumeurs contre la gêne due à la fumée du tabac doivent être prises.

Loi du 10 juin 1999 relative aux établissements classés

Certaines autorisations d'exploitation de l'Inspection du travail et des mines peuvent prévoir qu'il est interdit de fumer dans certains ateliers.

A titre d'exemple :

- tous les lieux de travail, où il existe un risque d'explosion et ou d'incendie ;
- tous les lieux de travail où sont stockés / manipulés des produits dangereux ;

Règlement grand-ducal du 30 juillet 2002 concernant la protection des travailleurs contre les risques liés à l'exposition à des agents cancérigènes

- L'employeur est tenu que les travailleurs ne mangent pas, ne boivent pas et ne fument pas dans les zones de travail où il existe un risque de contamination par des agents cancérigènes ou mutagènes.
- Certains lieux de travail où sont stockés/manipulés des substances chimiques.

Règlement interne spécifique à certaines entreprises

Dans beaucoup d'entreprises, il existe un règlement interne qui prévoit les dispositions à prendre en matière de tabagisme.

3.2. L'essentiel

Les textes législatifs (loi du 24 mars 1989, certaines autorisations d'exploitations de l'ITM) portent interdiction de fumer dans certains lieux du travail.

Afin de respecter la liberté de tout le monde, on peut conseiller de mettre en place des zones fumeurs et non-fumeurs.

Tous les lieux de travail doivent disposer d'un air sain en quantité suffisante. L'air respirable doit être constamment renouvelé en évitant les courants d'air.

Sur tous les lieux de travail exposant les travailleurs à des nuisances chimiques [(poussières de métaux (par exemple le plomb), de substances organiques (par exemple les solvants)] il est impératif de respecter les règles d'hygiène de base. Une grande partie de substances toxiques se déposent sur la cigarette, ou sur les aliments et sont absorbées par l'organisme si on mange ou fume sur le lieu du travail sans respecter les règles d'hygiène.

**Ne pas fumer, boire ou manger sur le lieu du travail
sans lavage préalable des mains**

3.3. Le tabac : questions et réponses

(par des responsables des services d'épidémiologie de l'U.L.B. et de l'Institut BORDET de Bruxelles)

1. Si j'arrête de fumer, combien de temps me faudrait-il pour que mon risque de cancer rejoigne celui d'un non fumeur ?

De nombreuses études ont été faites à ce sujet et ces études montrent que la diminution du risque dépend d'au moins deux facteurs : le nombre de cigarettes que le sujet fumait par jour, avant de s'arrêter de fumer, et le temps total, exprimé en années, pendant laquelle il a fumé. Ces deux facteurs sont combinés, ce qui permet d'exprimer le tabagisme total du sujet en « nombre de paquets années. »

On admet actuellement que, pour la grande majorité des fumeurs de cigarette qui s'arrêtent après quinze à vingt ans de tabagisme, le risque de cancer diminue très lentement pour atteindre celui des non-fumeurs après environ dix ans ou plus.

Par contre, le risque cardio-vasculaire lié au tabagisme diminue déjà de moitié après un an.

2. Combien de cigarettes peut-on fumer sans risque de cancer ?

On ne peut parler d'un nombre déterminé de cigarettes qui soit associé au risque de développer un cancer étant donné les variations que l'on trouve déjà au niveau du produit lui-même (taux en goudron et nicotine, présence ou non de filtre, cigarette, cigarillo ou pipe, ...). Le risque est aussi fonction du degré d'inhalation, de l'âge de début et du sexe.

La fumée ambiante dans un local non aéré, à cause des particules cancérigènes qu'elle contient, présente également un risque pour les non-fumeurs (tabagisme passif).

3. Quels sont les risques du tabagisme passif ?

Le tabagisme passif est l'inhalation involontaire de fumée de tabac présente dans l'air ambiant.

La fumée de tabac ne contient pas moins de 4.000 substances chimiques, dont de nombreuses sont nuisibles à la santé, et il est d'ores et déjà prouvé que 40 d'entre elles sont cancérigènes.

Le tabagisme passif n'est pas seulement une gêne, il constitue en plus un risque pour la santé. Des études scientifiques ont démontré qu'il a pour effet :

- d'accroître le risque de cancer du poumon chez les non-fumeurs ;
- de faire courir un danger aux personnes souffrant de troubles respiratoires et de maladies cardiaques ;
- d'aggraver certaines maladies préexistantes telles que l'asthme et la bronchite chronique.

Le tabagisme ne met pas seulement en danger la santé des fumeurs, il nuit également à celle de leur entourage. Il constitue en ce sens un comportement antisocial. La fumée de tabac est source de gêne pour la plupart des non-fumeurs ainsi que pour un nombre croissant de fumeurs. Ses effets sont les suivants :

- irritation des yeux (particulièrement désagréable pour les porteurs de lentilles de contact) ;
- irritation du nez et de la gorge ;
- maux de tête, vertiges et nausées ;
- fatigue et manque de concentration ;
- diminution de l'odorat et du goût.

4. Une radiographie annuelle permet-elle de détecter un cancer du poumon ?

Une radiographie annuelle ne permet pas de dépister en temps utile un cancer du poumon. Il peut être proposé une radiographie de thorax à un gros fumeur afin de ne pas

ignorer une pathologie pour laquelle il ne présenterait aucune plainte au moment du sevrage.

Il n'y a pas de corrélation entre la précocité du diagnostic, le stade évolutif de la maladie et l'image radiologique.

La meilleure prévention du cancer du poumon est donc de ne pas fumer ou d'arrêter de le faire.

5. Qui peut fournir assistance et conseil pour arrêter de fumer ?

Tabac-Stop

Tél : 45 30 33-1 ou 45 30 33-33

@ : flcc@pt.lu

<http://www.cancer.lu>

209, route d'Arlon

L-1150 Luxembourg

(permancence téléphonique tous les jours ouvrables de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00)

(aide au sevrage tabagique - conseils par téléphone - envoi documentation)

Ligue Luxembourgeoise de Prévention et d'Action Médico-Sociales (siège)

Tél : 48 83 33-1 Fax : 48 83 37

Centre médico-social

2, rue Marchal

L-2181 Luxembourg

Du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 18h00 (informations, conseils, cours de sevrage)

Direction de la Santé : Division de la Santé au Travail

Tél. : 478 - 56 93 Fax : 46 79 60

@ : dsat_lu@ms.etat.lu

http://www.etat.lu/MS/MED_TRAV/index.htm

Allée Marconi - Villa Louvigny

L-2120 Luxembourg

(Informations et conseils)

3.4. Code européen contre le cancer

Si ces dix commandements européens étaient respectés, il en résulterait une réduction du nombre des décès par cancer dans la Communauté européenne (le Comité des cancérologues auprès de la Communauté européenne).

Certains cancers peuvent être évités

1. Ne fumez pas. Fumeurs, arrêtez le plus vite possible et n'enfumez pas les autres.
2. Modérez votre consommation de boissons alcoolisées : bières, vins ou alcools.
3. Evitez les expositions excessives au soleil.

4. Respectez les consignes de sécurité lors de la production, la manipulation ou l'usage de toute substance cancérogène.
5. Consommez fréquemment des fruits et des légumes frais et des aliments riches en fibres.
6. Evitez l'excès de poids et limitez la consommation d'aliments riches en matière grasse.

Un plus grand nombre de cancers seront guéris s'ils sont détectés plus tôt

7. Consultez un médecin en cas d'évolution anormale : changement de l'aspect d'un grain de beauté, apparition d'une grosseur, saignement anormal.
8. Consultez un médecin en cas de troubles persistants tels que toux, enrouement, trouble du transit intestinal, perte inexplicquée de poids.

Pour les femmes

9. Faites pratiquer régulièrement un frottis vaginal.
10. Surveillez vos seins régulièrement et si, possible, après l'âge de 50 ans, faites effectuer des mammographies à intervalles réguliers.