



## 1. MOT DU PROMOTEUR

Bonjour,

Le projet de loi 112 sur l'interdiction du tabac dans les endroits publics déposé par le ministre Philippe Couillard nous donne l'occasion de mettre en relief certains faits saillants générés par les **conséquences de la fumée de tabac secondaire (FTS)**. Les méfaits du tabagisme sont bien connus, mais ce n'est qu'au cours des 25 dernières années que des preuves scientifiques indiscutables démontrent des effets néfastes de la fumée de tabac chez les non-fumeurs. La fumée de tabac est la principale source de pollution de l'air intérieur de la majorité des lieux fermés.

Au Canada, se sont les Québécois qui sont les plus exposés à la fumée de tabac secondaire. L'enquête de santé sur les collectivités canadiennes (ESCCP 2003) démontre que plus de 40% de non-fumeurs québécois se disaient exposés presque chaque jour à la fumée secondaire à au moins un endroit.

Le tabagisme est non seulement un élément de premier ordre sur la santé personnelle, mais c'est de plus en plus un problème majeur de santé publique où la société doit s'impliquer en mettant en place des environnements facilitants.

Le tabagisme tue 45 000 Canadiens annuellement soit plus de décès que l'alcool, les drogues illicites, le VIH, l'hépatite C, les suicides, les meurtres et les accidents de la route réunis.

L'Info flash «J'ai le cœur à Verdun» soumet à votre réflexion certaines données très impressionnantes.

Bonne lecture et nous vous incitons à transmettre à vos collaborateurs ce document d'information.

Roger Cadieux, MD

Responsable du comité promoteur

**Vous avez des suggestions ou des commentaires vous pouvez nous joindre :**

Gilles Hébert, agent de communication au 514 765-7315, poste 32  
jaile@coeuraverdun.com

## 2. ÉVÉNEMENTS DU MOIS

**Jeudi 9 juin 2005**

**Rencontre du comité des pharmaciens**  
au restaurant Crescendo

**Jun 2005 • Adoption de la loi 112**

**Entrée en vigueur**

**Modifications suggérées :**

• **Interdiction de fumer :**

- dans tous les lieux publics;
- dans les restaurants et les bars;
- dans les cours d'école;
- à moins de 9 mètres d'un hôpital, d'une garderie.

• **Réduction des points de vente du tabac**

• **Augmentation de l'amende si vente de tabac à des mineurs**

**Bravo au ministre Philippe Couillard !**

**Vendredi 10 juin et jeudi 23 juin**

**Bilan cardiovasculaire**

Parce que votre santé est votre préoccupation mais aussi la nôtre, bénéficiez gratuitement d'un bilan de votre santé cardiovasculaire

Vendredi 10 juin  
de 9h à 17h

Pharmacie Pharmaprix  
Mario Alarie  
4260, rue Wellington  
765-0444

Jeudi 23 juin  
de 9h à 17h

Pharmacie Michel Lapalme  
Affiliée à Clinique santé  
55, rue de l'église  
768-1119

*Inscrivez-vous le plus rapidement possible auprès du personnel de laboratoire des pharmacies.*

**Samedi 11 juin 2005**

**Wellington en fête**

- Lancement du projet «Vélo Découverte Verdun»

- Participation de la Société culturelle des Terrasses «J'ai le cœur à Verdun»

**21 juin 2005**

Lancement de la programmation des activités culturelles des Terrasses

**Concert avec Natalie Choquette et Florence K.**

### 3. QUOI DE NEUF

#### Lancement d'un nouveau projet cet été à Verdun

##### Vélo Découverte Verdun

Ce programme s'inscrit dans la continuité du projet « J'ai le cœur à Verdun ». Il s'agit de mettre en opération des vélos-taxis conduits par de jeunes chauffeurs qui assureront la sécurité des passagers. Les vélos emprunteront un trajet approuvé par l'arrondissement de Verdun; celui-ci partira de la zone du Natatorium (sur les berges) pour rejoindre la rue principale Wellington et revenir par Hickson et les berges. Cette nouvelle activité récréotouristique permettra à de nombreux citoyens et visiteurs tant de se déplacer dans Verdun que de découvrir notre arrondissement.

Le projet « J'ai le cœur à Verdun » inclut également la création d'un service de location de tandems, de Granny-bikes ainsi que de quadricycles, service qui sera situé au Chapiteau Physergo (à l'arrière du Natatorium).

Les vélos seront lancés lors de la parade du 11 juin 2005 sur la rue Wellington et seront mis en circulation jusqu'à la mi-septembre. Venez nombreux découvrir les vélos-taxis lors de la parade.



#### SAVIEZ-VOUS QUE

- Le fumeur moyen a besoin de s'y prendre de quatre à six fois avant de cesser de fumer pour de bon.
- La plupart des fumeurs rechutent dans les quelques jours ou semaines qui suivent leur tentative de renoncement malgré les moyens utilisés.
- Le conditionnement peut expliquer les hauts taux de rechute étant donné que le tabagisme est souvent associé à des activités quotidiennes (par exemple, boire du café, parler au téléphone, prendre une pause après les repas, etc.).
- 77 % des fumeurs actuels au Canada prennent leur première cigarette dans les soixante minutes suivant leur réveil.
- Plus l'intervalle est court entre le réveil et la prise de la première cigarette, plus la dépendance à la nicotine est forte.

#### Le réseau de l'alimentation du cœur

##### Contexte :

Lorsque nous allons faire nos courses, il n'est pas toujours évident de faire la distinction entre un produit favorable à la santé et un autre qui l'est moins.

Il est prouvé que la consommation de produits frais contribue à préserver une hygiène de vie et une meilleure santé du cœur. De plus, la consommation de fruits et légumes participe à prévenir certaines formes de maladie.



##### Principe :

La préoccupation de notre santé est au cœur de la vie quotidienne. C'est pourquoi des membres du Forum économique de Verdun mettent en place le réseau du « Marché d'alimentation du cœur ». Ce projet ouvert aux grandes surfaces, aux marchés spécialisés et à certains dépanneurs, a pour objectif de promouvoir la consommation de produits sains tels que les fruits et légumes et les produits frais en général. Les membres du réseau sont sélectionnés selon trois critères : la promotion de produits frais et sains, la salubrité des aliments et un environnement 100% non-fumeurs. A l'heure actuelle, sur la centaine de commerces d'alimentation de Verdun, trente répondent aux critères de sélection précédemment cités. Parmi eux, 10 ont déjà adhéré au nouveau réseau. Comme pour les « restaurants du cœur », un certificat de participation leur sera attribué. Il constitue une marque de distinction, véritable facteur de fierté. Pour le client, il représente un gage certain de qualité.

Désormais, une nouvelle façon de faire ses courses s'offre au citoyens de Verdun. En effet, les membres du réseau s'engagent à faire la promotion d'aliments sains, identifiables grâce à des cœurs rouges disposés à leurs côtés.

Pour vous rendre dans l'un de ces marchés d'alimentation, consulter le site Internet « [www.coeuraverdun.com](http://www.coeuraverdun.com) ».

*Un économiste américain de l'Université de Duke, en Caroline du Nord, Frank Sloane, a récemment établi que le véritable coût social d'un paquet de cigarettes ---*

*Le montant comprend :*

- les coûts en soins de santé;
- les coûts des journées de travail perdues;
- les coûts des morts prématurées;
- les coûts de la fumée secondaire.

**LE TABAGISME EST LA PREMIÈRE CAUSE ÉVITABLE DE CANCER.**

## 4. TÉMOIGNAGES

### Au restaurant Crescendo

5150, boulevard LaSalle, Verdun



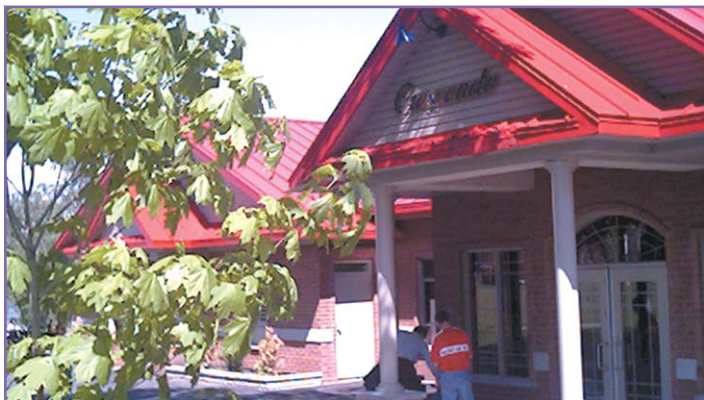
Témoignage de Monsieur Fabricio Iocco

### Fumeur ou non-fumeur?

Bientôt cette question n'aura plus lieu d'être. En effet, si le projet de loi 112 est approuvé, les restaurants ne pourront plus accueillir de fumeurs. Fabricio Iocco, propriétaire et cuisinier, nous a accordé un entretien à propos de ce sujet d'actualité.

Le projet de loi est approuvé par l'établissement qui comptait un espace fumeurs assez restreint (environ 30% de l'espace). Selon Monsieur Iocco, son commerce ne sera pas affecté par cette restriction et le taux de fréquentation ne fléchira pas puisque tous les concurrents seront eux aussi contraints de suivre la loi. Dans cette optique, clients et employés fumeront à l'extérieur du restaurant. Monsieur Iocco nous a confié que bon nombre d'employés envisagent par la même occasion d'arrêter de fumer. Ainsi, cette loi aurait des répercussions sur les habitudes de consommation et participerait à l'amélioration de la santé publique et à une meilleure hygiène de vie. Les problèmes liés à la fumée secondaire, facteur de gêne pour les clients ainsi que d'éventuels conflits entre fumeurs et non-fumeurs, seront alors résolus.

*Il existe une corrélation entre le projet de loi et le projet du cœur qui incite les restaurants à suivre une politique non-fumeurs. Pour Monsieur Iocco, le projet du cœur contribue à changer l'image de Verdun grâce au soutien et à l'implication des citoyens et à une équipe dynamique et engagée.*



### École secondaire Mgr-Richard

75, rue Rhéaume, Verdun



Témoignages d'une dizaine d'élèves

Le projet de loi 112 touche également les jeunes. C'est pour cette raison que nous avons rencontré des élèves de l'école secondaire Mgr-Richard.

Une dizaine de jeunes, âgés de 14 à 17 ans, qu'ils soient fumeurs ou non, ont réagi sur ce thème. À la question « Êtes-vous pour ou contre ce projet de loi? », les avis se partagent. Les non-fumeurs se disent très satisfaits par un tel projet; en effet, ils n'auront plus à subir les méfaits de la fumée secondaire. Les fumeurs interrogés sont conscients que la fumée secondaire est dangereuse pour la santé et pensent qu'il est nécessaire de respecter les non-fumeurs. Toutefois, ils se sentent mis en marge par ce projet de loi qui les repousserait à plusieurs dizaines de mètres de leur école pour fumer leurs cigarettes. Pour eux, la loi n'influencera pas les jeunes à arrêter de fumer, mais elle pourrait faire baisser la consommation. Fumeurs et non-fumeurs s'accordent à penser que l'interdiction de fumer dans les restaurants est une bonne chose.

*Le projet du cœur gagne en notoriété et les jeunes semblent sensibles à cette initiative qu'ils jugent de façon positive. Pour eux, il est essentiellement synonyme de respect et de fierté pour la communauté verdunoise.*



*Entrevues réalisées par Théo Péroz et Stéphanie Therme, stagiaires au Forum économique de Verdun.*

## 5. CONSEILS DU MOIS

**Appuyer les établissements qui offrent des espaces sans fumée** parce que la **fumée du tabac secondaire (FTS)** :

- constitue un danger réel pour les non fumeurs;
- cause des maladies mortelles tant chez les adultes que chez les enfants;
- aggrave des maladies chez les adultes et plus particulièrement chez les femmes enceintes et les jeunes enfants.

**Encourager les travailleurs dont le milieu de travail est enfumé à faire respecter leurs droits.**

**Éviter les lieux où il y a risque à l'exposition** de la fumée du tabac secondaire.

**Encourager les fumeurs à fumer à l'extérieur** de la maison et de leur véhicule surtout s'il y a présence d'enfants.

### TEST DE DÉPENDANCE À LA NICOTINE DE FAGERSTRÖM

#### 1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?

Dans les 5 minutes	3
6 à 30 minutes	2
31 à 60 minutes	1
Après 60 minutes	0

#### 2. Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer là où c'est interdit?

Oui	1
Non	0

#### 3. À quelle cigarette vous serait-il le plus difficile de renoncer?

La première, le matin	1
Toutes les autres	0

#### 4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour?

10 ou moins	0
11 - 20	1
21 - 30	2
31 ou plus	3

## 6. « J'AI LE CŒUR À VERDUN » EN CHIFFRES

### La santé du cœur en chiffres : les méfaits du tabagisme

- 500 millions de personnes actuellement vivantes mourront du tabagisme au 21<sup>e</sup> siècle.
- 10 000 personnes par jour dans le monde meurent des effets négatifs du tabagisme.
- 45 000 Canadiens meurent chaque année des conséquences du tabagisme.
- 13 295 Québécois en 1998 sont décédés des suites du tabagisme.
- 21 % des Canadiens (5,4 millions de personnes) fument la cigarette (2003) contre 26 % de la population au Québec.
- 40 % de non-fumeurs québécois sont exposés chaque jour à la fumée secondaire.
- 25 % des enfants de 0 à 11 ans sont exposés à FTS à la maison.
- 359 (3 %) décès de Québécois non-fumeurs en 1998 sont attribuables au tabagisme passif.
- 18,5 milliards de dollars représentent le coût annuel de santé relié au tabagisme.
- 8 milliards de cigarettes représentent la consommation annuelle des Québécois (2003).

#### 5. Fumez-vous plus fréquemment pendant les premières heures après votre réveil que durant le reste de la journée?

Oui	1
Non	0

#### 6. Fumez-vous même quand vous êtes tellement malade que vous devez rester au lit la plus grande partie de la journée?

Oui	1
Non	0

**Cote** Plus de 6 : Forte dépendance  
3 à 6 : Dépendance modérée  
Moins de 3 : Faible dépendance

Usez de prudence en utilisant un traitement de remplacement de la nicotine. Pour ces fumeurs, n'utilisez que des préparations à libération immédiate de faible concentration telles que la gomme à la nicotine si une intervention comportementale ne suffit pas.

Source : Heatherton et coll. *Br J Addict* 1991; Radzius et coll. *Addict Behav* 2001.

## 7. POUR EN SAVOIR PLUS

- Centres d'abandon du tabagisme : 1-888-853-6666
- Campagne d'information : [http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/tabac\\_environnement.html](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/tabac_environnement.html)
- Santé Canada : vivez sans fumée : <http://www.hcsc.gc.ca/heccsesc/tabac/index.html>
- J'arrête : [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)
- Doctissimo : [www.doctissimo.fr/html/dossiers/tabac\\_stop.htm](http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/tabac_stop.htm)
- Info-tabac : [www.info-tabac.ca/paide.htm](http://www.info-tabac.ca/paide.htm)
- La fumée de tabac ambiante : [http://www.ncth.ca/ncth\\_new.nsf/MainFrameSet\\_FR?OpenFrameSet](http://www.ncth.ca/ncth_new.nsf/MainFrameSet_FR?OpenFrameSet)



**Le prochain numéro : août 2005**

#### Production :

Service d'infographie du Forum économique de Verdun

#### Collaborateurs à ce numéro :

Roger Cadieux, Sylvie Gourdeau, Gilles Hébert, Geneviève Leboeuf, Sylvain Nurit, Théo Péroz et Stéphanie Therme