

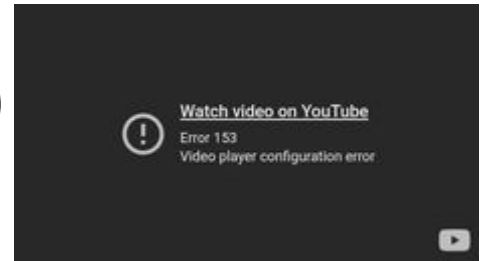
Le tabac, qu'est-ce que c'est ?

Le tabac est une plante qui contient de la nicotine, une drogue qui entraîne une dépendance et a des effets à la fois stimulants et dépresseurs.



POUR ALLER
plus loin

Quels sont les effets de la nicotine sur le cerveau ?



<https://urlz.fr/m7MM>

Les différents modes de consommation

Les feuilles de tabac servent à fabriquer des produits qui peuvent être consommés de différentes manières, notamment :



placé à l'intérieur de la lèvre ou de la joue sous forme de **chique** (c.-à-d. des feuilles de tabac broyées qu'on place entre la joue et la gencive)

fumé dans des cigarettes, des cigares ou des pipes



fumé en vrac dans des narguilés (pipe à eau)



mélangé à du cannabis et fumé sous forme de « joints »

À quoi ressemble le tabac ?

Le tabac est préparé différemment selon la façon dont il sera consommé :

- les cigarettes contiennent des feuilles de tabac finement coupées et roulées dans du papier mince;
- les cigares contiennent des feuilles de tabac entières;
- le tabac à priser est une poudre finement moulue de feuilles de tabac qui se vend souvent dans des sachets semblables à ceux du thé;
- le tabac à chiquer est fait de feuilles broyées ou de rouleaux de tabac compact;
- dans le narguilé, on utilise du tabac aromatisé et sucré qui est chauffé, la fumée filtrée par l'eau étant aspirée au moyen d'un tuyau.



Quelques données chez les jeunes*



46,5%

des jeunes de 17 ans déclarent
avoir fumé au moins une
cigarette (manufacturée ou à
rouler) au cours de sa vie



15,3 ans

c'est l'âge moyen
d'entrée dans le
tabagisme quotidien



15,6%

des jeunes de 17 ans
déclarent fumer
quotidiennement

*Données issues de l'enquête ESCAPAD 2022 - Les drogues à 17 ans - OFDT

Les 3 types de dépendance liées au tabac

LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

Quelques secondes après l'inhalation de la fumée de cigarette, la nicotine produit des sensations de bien-être physique auxquelles il est difficile de résister.

LA DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

Fumer est étroitement lié à la gestion du stress et de l'anxiété. Cette dépendance est liée aux effets psycho-actifs de la nicotine qui procure plaisir, détente, stimulation intellectuelle. La nicotine agit comme un anxiolytique et un coupe-faim

LA DÉPENDANCE COMPORTEMENTALE

Fumer est associé à un environnement, des personnes, des situations ou des lieux... qui suscitent l'envie et le plaisir de fumer. Quand on envisage d'arrêter de fumer, il est donc important de réfléchir à ce qui peut être fait pour éviter ces situations.

L'INFO en plus

Les personnes qui commencent à fumer à l'adolescence ont un risque supérieur de devenir dépendant par rapport à celles qui commencent à l'âge adulte. Le tabagisme en début d'adolescence augmente également le risque d'apparition d'autres dépendances (alcool, cannabis, etc.).

Qu'est-ce que le tabagisme?

LE TABAGISME ACTIF

C'est l'usage du tabac qu'il soit fumé (cigarette, cigare, pipe, narguilé), prisé, consommé seul ou associé à d'autres substances (cannabis, héroïne...).

LE TABAGISME PASSIF

C'est le fait d'inhaler de manière involontaire la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs. Les enfants de parents fumeurs sont particulièrement exposés au tabagisme passif. Par extension, on parle aussi de tabagisme passif pour l'exposition du fœtus au tabagisme (actif ou passif) de la mère pendant la grossesse.



Les dangers de la consommation



La consommation de tabac **diminue la qualité de vie et le bien-être** et reste la **première cause de mortalité évitable**, avec **75 000 décès**, dont **45 000 par cancer**, chaque année en France.

C'est la nicotine qui est responsable de l'addiction !

Tabac

LE GOUDRON

Lorsque le tabac est brûlé, une substance foncée et poisseuse, appelée « **goudron** », se forme à partir du mélange de centaines de produits chimiques, dont certains responsables **de cancers et troubles bronchiques**.
Le goudron se dégage dans la fumée du tabac sous forme de minuscules particules **endommageant les poumons et les voies respiratoires**, et **tachant les dents et les doigts**.
Le goudron est la **principale cause des cancers du poumon et de la gorge**.

LE MONOXYDE DE CARBONE

Le fait de brûler du tabac entraîne la formation de **monoxyde de carbone (CO)**, un **gaz toxique, invisible et inodore**. Lorsqu'une personne inhale la fumée du tabac, **le CO remplace l'oxygène dans les globules rouges du sang**. Tandis que la nicotine provoque une accélération de la fréquence cardiaque, forçant ce dernier à travailler davantage, le **CO prive le corps de l'oxygène supplémentaire dont le cœur a besoin**.
C'est pourquoi **le tabagisme est l'une des plus importantes causes des maladies du cœur**.

LA NICOTINE

La **nicotine** est elle-même **extrêmement toxique**. L'**absorption d'environ 40 mg de nicotine pure**, soit en gros la quantité qui se trouve dans deux cigarettes, **est mortelle**.
Cependant, si une personne fume une cigarette, la majeure partie de la nicotine est brûlée, et la personne n'en absorbe qu'entre 1 et 4 mg. De même, la quantité de nicotine absorbée au moyen d'un patch ou d'autres substituts nicotiniques utilisés pour le sevrage tabagique est bien inférieure au niveau considéré comme toxique.

à retenir

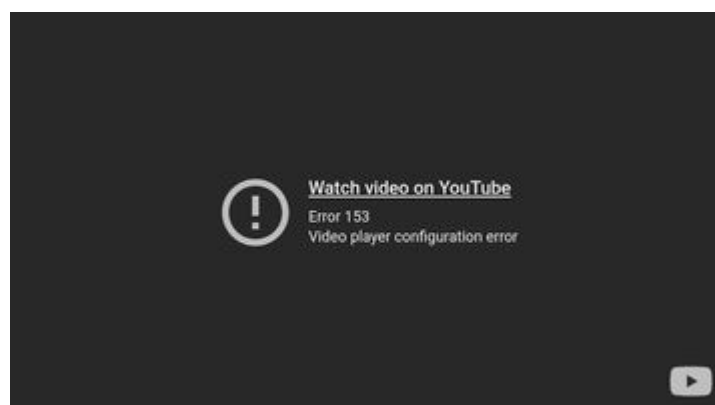
L'INFO

Le tabac présente un risque pour la santé quel que soit son mode de consommation.
Le risque de développer une maladie est lié au nombre de cigarettes fumées chaque jour, mais surtout à la durée durant laquelle on a fumé.
C'est pourquoi il est important de s'arrêter de fumer le plus tôt possible.

POUR ALLER
plus loin



Pourquoi et comment le tabac cause-t-il des cancers ?



<https://youtu.be/yDxr6ZbYJrE?si=iGOr04MGofQM-ivL>



Quels sont les effets du tabac ?

SUR LE CERVEAU

Le tabac limite l'apport d'oxygène au cerveau. Il est donc responsable de maux de tête, de vertiges et d'une diminution de la résistance à l'effort physique. Il diminue aussi la capacité à se concentrer et la mémoire.

SUR L'APPAREIL RESPIRATOIRE

Les fumeurs s'exposent notamment au risque de bronchite chronique. Le malade qui est en atteinte a du mal à respirer. Le fumeur s'expose aussi au cancer du poumon.

SUR LA VESSIE ET LES REINS

Les produits toxiques de la cigarette qui passent dans le sang sont filtrés par les reins. L'urine chargée de ces produits restent un temps dans la vessie. Elles favorisent l'apparition de cancers de ces organes.

SUR LA PEAU

La fumée de cigarette abîme la peau. Mais aussi les ongles et les cheveux.

SUR LA BOUCHE, LE NEZ, LA GORGE

La chaleur dégagée par la cigarette abîme les muqueuses de la bouche et du nez. Le goût et l'odorat d'un fumeur diminuent. Sa voix devient plus grave. Enfin, le tabac favorise l'apparition de cancers du larynx, de la bouche et de la gorge.

SUR LE COEUR ET LES VAISSEAUX

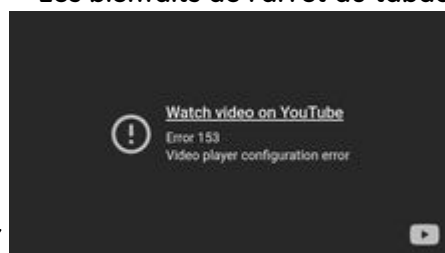
Les substances contenues dans la fumée de cigarette bouchent peu à peu les artères. Fumer augmente la pression artérielle. C'est-à-dire que la force qui pousse le sang dans toutes les parties du corps est plus grande. De plus, fumer accélère le rythme cardiaque. En conséquence, les risques de maladies cardiaques, comme l'infarctus, sont deux fois plus grands chez les fumeurs.

SUR L'APPAREIL DIGESTIF

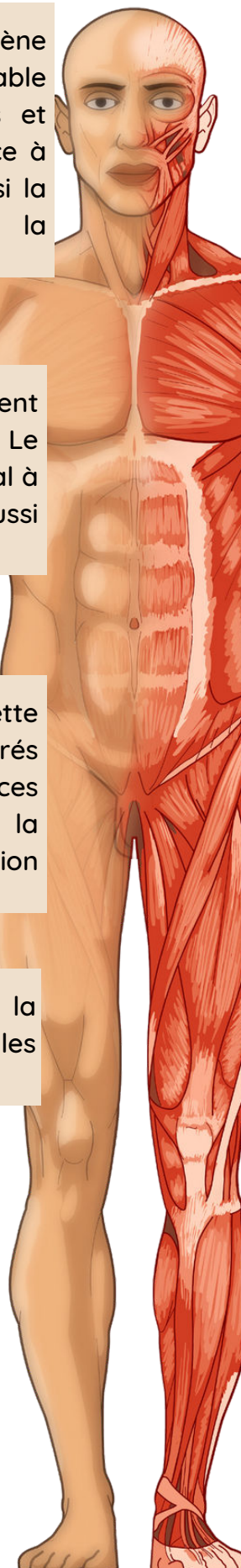
La nicotine contenue dans une cigarette augmente la production de sécrétions gastriques, c'est-à-dire de substances acides qui permettent la digestion. Cela favorise l'apparition d'ulcères, c'est-à-dire de plaies, à l'estomac. En outre, les goudrons contenus dans la cigarette se déposent tout le long de l'œsophage. Le risque de cancer augmente.

L'INFO en **plus**

Les bienfaits de l'arrêt du tabac



<https://urlz.fr/m7Y9>



LES LOIS ENCADRANT LE TABAC

LOI VEIL : 9 JUILLET 1976

- **interdiction** de faire de la publicité sur quelque support que ce soit pour les cigarettes
- **interdiction** de fumer dans des endroits publics clos, à usage collectif

Cette loi met également en avant l'importance de porter une mention sur les paquets de cigarettes : « Abus dangereux »

LOI EVIN : 10 JANVIER 1991

- la **restriction** de l'usage du tabac dans les **lieux publics** avec mise en place d'espaces non-fumeurs
- l'**interdiction formelle** de faire de la publicité pour le tabac dans tous les médias et dans les **lieux de rencontres sportives**
- l'interdiction de vendre du tabac aux mineurs
- l'**augmentation** du prix des cigarettes
- la **suppression** des opérations de parrainage, etc.

LOI 26 JANVIER 2016

- **interdiction** de **vapoter** dans certains lieux publics tels que les établissements scolaires, les transports collectifs fermés ou encore les lieux de travail fermés et couverts à usage collectif
- **uniformisation et neutralité des emballages et suremballages** des cigarettes, du tabac à rouler, du papier à cigarette et du papier à rouler
- **interdiction** de fumer en voiture en présence de mineurs

DÉCRET 2006

Ce décret reprend les bases de la loi Évin en y ajoutant quelques modifications, comme l'**extension des lieux non-fumeurs** : tous les lieux fermés sont concernés s'ils sont du domaine public (restaurants, bars, etc.)

ORDONNANCE DU 19 MAI 2006

- **interdiction** de l'utilisation de **marques ou dénominations commerciales** qui promeuvent le tabac ;
- **nouveaux avertissements sanitaires** ;
- déclaration par les fabricants des **ingrédients entrant dans la composition des produits du tabac**, et **publication des études sur la toxicité** ;
- interdiction de certains ingrédients
- principes d'un **dispositif d'authentification et de traçabilité**

DÉCRET DU 25 AVRIL 2017

Entrée en vigueur au 1er octobre 2017 de l'interdiction de vapoter dans les lieux publics mentionnés à l'[article L. 3513-6 du Code de la santé publique](#). Depuis cette date, l'interdiction de vapoter doit être clairement affichée et le vapotage pourra être sanctionné d'une amende de 35 € (contravention de 2e classe).

- La hausse du prix du tabac qui constitue un puissant facteur dissuasif de l'entrée dans la consommation et une motivation forte pour amener les fumeurs à aller vers le sevrage
- Le remboursement des substituts nicotiques qui, depuis 2018, sont remboursables à 65 %, comme n'importe quel médicament, sur prescription. Les complémentaires santé prennent en charge le ticket modérateur de ces médicaments
- La mise en œuvre d'une stratégie de marketing social (mois sans tabac, pictogramme « femme enceinte » sur le paquet de cigarettes, instauration du paquet de cigarettes neutre avec augmentation de la taille des avertissements sanitaires) afin d'inciter et d'aider les fumeurs à s'arrêter, de réduire l'attractivité du tabac chez les jeunes et de mieux informer les femmes enceintes
- L'interdiction de fumer dans les lieux publics et dans les aires de jeux pour enfants
- L'interdiction des arômes et additifs (par exemple les capsules mentholées) particulièrement attractifs pour les jeunes.

