

# ► La fumée du tabac au microscope



## ► Fumée du tabac: les faits

**La fumée d'une cigarette contient plus de 7'000 produits chimiques dont une centaine sont toxiques et une septantaine (au moins) cancérogènes.**

La cigarette est le seul produit en vente légale qui entraîne le décès prématuré de la moitié de ses consommateurs, bien qu'utilisé selon les instructions du fabricant. Sur 1'000 personnes qui commencent à fumer dans leur jeunesse et continuent en tant qu'adultes, 250 meurent entre 35 et 69 ans et 250 après 70 ans, d'une maladie due au tabac. Les fumeurs perdent en moyenne dix années de vie par

rapport aux personnes qui ne fument pas. Les particules nocives de la fumée du tabac pénètrent dans le sang à travers les poumons et dans tout l'organisme à travers les artères. Tous les organes sont ainsi touchés par la fumée du tabac. D'ailleurs, celle-ci peut entraîner le cancer dans pratiquement tout le corps. Elle amoindrit aussi les chances de succès d'une chimiothérapie ou de toute autre thérapie contre le cancer.

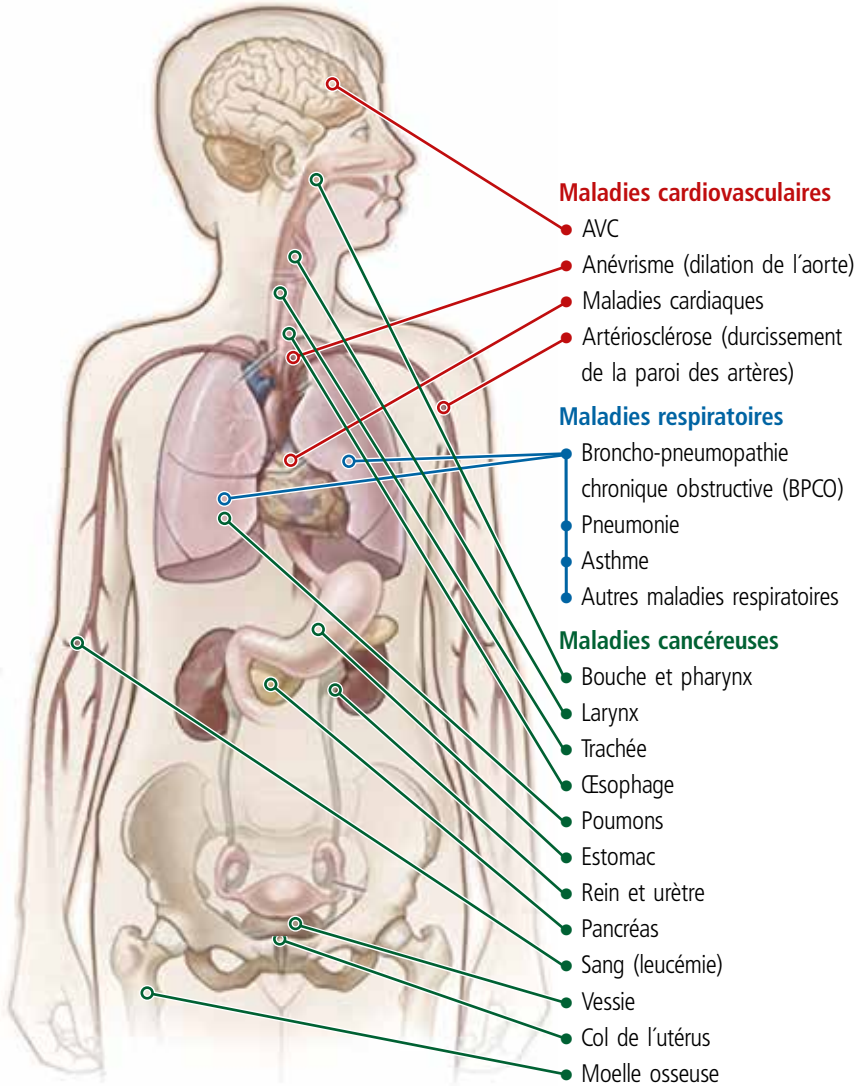
En Suisse, environ 9'500 personnes meurent chaque année des suites du tabagisme, ce qui représente plus de 26 décès par jour.

### ► Fumée passive: quelle nocivité?

La fumée du tabac est un mélange du courant principal et du courant secondaire. 15% de la fumée du tabac résulte du courant principal, soit de la fumée expirée par le fumeur. 85 % est constituée par le courant secondaire, soit la fumée résultant de la combustion de la cigarette incandescente. En principe, les deux courants contiennent les mêmes produits nocifs. Mais la nocivité de plusieurs de ces substances toxiques est encore accrue par la température plus basse de la fumée environnante (soit le courant secondaire) qui favorise leur concentration du fait de la combustion inachevée. Même en très

faible quantité, la fumée du tabac peut altérer la santé.

- Chez les enfants, la fumée passive augmente le risque d'infections des voies basses (bronchite, pneumonie, etc.) et des affections chroniques de l'oreille moyenne. Elle irrite les voies supérieures, réduit la fonction pulmonaire, renforce les crises d'asthme. Elle ralentit la croissance des poumons.
- Chez les adultes, la fumée passive nuit avec effet immédiat au système cardiovasculaire et entraîne des cancers du poumon, ainsi que des maladies cardiaques.



**Autres maladies**

- Cataracte
- Ostéoporose
- Diabète
- Parodontose (inflammation des gencives)
- Cécité
- Fracture de la hanche
- Baisse de la fertilité (hommes comme femmes)

Les principales causes de décès sont le cancer du poumon (27 %), les maladies coronariennes (15 %) et la bronco-pneumopathie chronique obstructive (BPCO) (15 %).

### ► **Nicotine**

A travers les poumons, la nicotine parvient au sang et franchit la barrière hémato-encéphalique pour atteindre le cerveau en 9 à 19 secondes (soit plus vite que par une piqûre dans la veine). La nicotine influence divers processus dans l'organisme. Les dégâts les plus importants ne sont pas causés par la nicotine, mais par les substances toxiques de la fumée du tabac.

### **Dépendance physique**

L'effet de la nicotine sur le cerveau est décisif pour la dépendance corporelle. Elle entraîne la libération de messagers qui déclenchent des sensations agréables (bien-être, augmentation de la capacité de concentration, détente, humeur équilibrée). La diminution du taux de nicotine dans le sang entraîne l'apparition de symptômes de manque, accompagnée de mauvaise humeur, d'irritabilité, de nervosité, de problèmes de concentration et d'une forte envie de consommer une nouvelle cigarette. Ce phénomène de dépendance peut vite s'installer chez les jeunes. La vraisemblance d'une dépendance future apparaît à partir de la quatrième cigarette.

### **Dépendance physique**

A la dépendance physique s'ajoute la dépendance psychique, liée notamment aux habitudes d'allumer une cigarette dans certaines circonstances (en buvant un café, après le repas, etc.). Cette double dépendance rend l'arrêt du tabac beaucoup plus difficile.

### ► **Gaz**

La fumée du tabac est un mélange de gaz et de particules fixes. Parmi les gaz, certains sont inoffensifs pour la santé comme l'azote, l'oxygène et le dioxyde de carbone, alors que d'autres sont très nocifs.

- Le **monoxyde de carbone**: il se fixe dans les alvéoles pulmonaires plus rapidement que l'oxygène sur les globules rouges. Un gros fumeur réduit ainsi jusqu'à 15% son apport d'oxygène. Ce gaz cause avant tout des lésions vasculaires.
- L'**acide cyanhydrique**: il entraîne à brève échéance des maux de tête, des vertiges, des vomissements.
- L'**oxyde d'azote**: il irrite et endommage les voies respiratoires.
- L'**ammoniaque**: les vapeurs d'ammoniaque irritent, même à faible dose, les yeux et les voies respiratoires. Les composés d'ammonium augmentent l'effet de dépendance des cigarettes.
- Le **formaldéhyde**: cancérigène, ce gaz irrite les yeux et les voies respiratoires.

## ► **Goudron**

Le goudron concentre les particules fines solides de la fumée du tabac. Parmi les substances qu'il contient, certaines entraînent des maladies cancéreuses. Il s'agit notamment:

- des **hydrocarbures** (cancérogènes)
- du **phénol** (cancérogène, irritant les muqueuses)
- du **benzol** (cancérogène)
- des **nitrosamines** (cancérogène)
- de divers **métaux lourds**.

## ► **Additifs**

Les fabricants de tabac ajoutent volontairement des additifs à leurs produits, qui peuvent en contenir jusqu'à 600. La combustion peut les transformer en substances toxiques et cancérogènes.

Par ailleurs, les fabricants commercialisent certains produits du tabac comme «naturels» et «sans additifs». Mais la fumée de ces produits contient aussi des substances toxiques et cancérogènes issues de la fumée du tabac elle-même.

## ► **Autres informations**

Sur le site [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch), vous trouverez à la rubrique «Facts» quantité d'informations sur le tabac, le tabagisme, et à la rubrique «Jeunes / Ecole» des informations destinées spécifiquement aux jeunes et à leurs parents. Les différents dépliants sont disponibles dans les rubriques correspondantes sous forme de fichiers PDF à télécharger. Il est aussi possible bien sûr de les commander en version papier à la rubrique «Shop» ou en appelant le 031 599 10 20.

## ► Ligne stop-tabac 0848 000 181



Les conseillères et conseillers dûment formés de la ligne nationale stop-tabac connaissent parfaitement les diverses méthodes de désaccoutumance qui ont fait leurs preuves au plan scientifique. Les fumeuses et fumeurs intéressés peuvent se faire accompagner pendant leur sevrage tabagique et bénéficier de plusieurs consultations au cours de cette phase.

La ligne stop-tabac 0848 000 181 est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en français, en allemand ou en italien (8 centimes la minute sur le réseau fixe). Un entretien spécialisé en albanais, portugais, serbe-croate-bosniaque, espagnol et en turc est également possible, avec un numéro de téléphone pour chacune de ses langues:

**0848 183 183 albanais**

**0848 184 184 portugais**

**0848 185 185 espagnol**

**0848 186 186 serbo-croate-bosniaque**

**0848 187 187 turc**

Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.