LE TABAC

J'ai recommencé à fumer lors d'un évènement douloureux, un deuil.

Je me sens vite essoufflée alors qu'avant pas du tout.

Je roule mes cigarettes ... je ne sais pas exactement combien j'en fume.

Les jours d'école, à 7h j'ai ma première cigarette en bouche.

Ça va être compliqué d'arrêter, l'énervement, le manque ...

J'ai déjà essayé de diminuer mais pas moyen ...

Le but de cette brochure n'est pas d'encourager ou de décourager la consommation mais de donner des informations utiles en vue de construire votre propre avis sur le tabac.

LE TABAC, C'EST QUOI ?

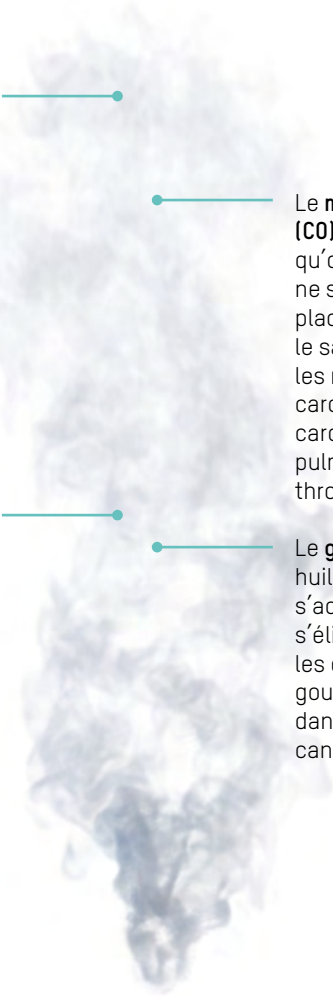
Le tabac est à l'origine une plante qui a été manipulée par l'industrie du tabac afin d'augmenter la dépendance et de rendre plus agréable sa consommation. Comme il a des effets psychotropes, il agit sur le cerveau (au niveau du système nerveux central), et rend donc dépendant. Le tabac se consomme de différentes manières selon les cultures, les modes de vie, les normes, etc.

La **fumée de tabac** dégage plus de 9500 substances directement respirées par le consommateur et son entourage.

PARMI CES SUBSTANCES, ON RETROUVE PRINCIPALEMENT :

La **nicotine** est présente dans la plante de tabac, elle atteint le cerveau en quelques secondes ce qui entraîne une forte dépendance et a un effet excitant sur le corps. Durant la consommation et jusqu'à à vingt minutes après, elle est également responsable d'une augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle ainsi que d'un rétrécissement des vaisseaux sanguins (vasoconstriction).

Les **additifs** ont pour objectif d'augmenter la dépendance et de rendre le produit le plus attrayant possible (en améliorant le goût, en diminuant l'irritation ou encore en facilitant le passage de la fumée plus profondément dans les poumons). Quelques exemples d'additifs : l'ammoniac, le cacao, etc.



Le **monoxyde de carbone (CO)** est un gaz très toxique qu'on ne voit pas et qu'on ne sent pas. Il prend la place de l'oxygène dans le sang, ce qui augmente les risques de maladies cardiovasculaires (crises cardiaques, embolies pulmonaires, AVC, thromboses, etc.).

Le **goudron** est une substance huileuse et collante qui s'accroche aux poumons et s'élimine difficilement. Il jaunit les doigts et les dents. Le goudron joue un rôle important dans le développement des cancers.

LA CIGARETTE

Industrielles (en paquet), roulées, en tube.
Ces trois types de cigarettes contiennent du tabac haché enrobé de papier en fibres végétales, leur teneur en produits nocifs varie. Ainsi, le tabac des cigarettes roulées et tubées, tassé de manière irrégulière, se consume moins bien et produit plus de produits toxiques. Le filtre, s'il est présent, retient une partie du goudron et des plus grosses particules toxiques.

LE CIGARE

Les cigares sont faits de tabac haché enveloppé dans une feuille de tabac ou de couches de feuilles de tabac enroulées en spirale. Fumer un cigare équivaut environ à fumer 4 cigarettes. Il y a en moyenne 20 fois plus de monoxyde de carbone, 5 fois plus de particules toxiques et 2 fois plus de goudrons que dans la cigarette.

LA PIPE

C'est un objet souvent en bois dans lequel on insère du tabac ou d'autres substances comme du cannabis. Un fumeur de pipe a tendance à tirer moins fort que sur une cigarette. Les risques pour la santé sont cependant présents. Ainsi, fumer une pipe équivaut à fumer environ 5 cigarettes.

LE JOINT

Lorsque le tabac est mélangé au cannabis, il est consommé sous forme de joint. Les effets psychotropes du joint varient en fonction du type de plantes de cannabis. La fumée d'un joint a un taux plus élevé de monoxyde de carbone et de goudron. Un joint =±7 cigarettes.

LA CHICHA

C'est une pipe à eau permettant de fumer du tabac mélangé à une mélasse (mélange de miel et de fruits ou arômes fruités) et chauffé au charbon de bois. La quantité de monoxyde de carbone respirée durant une session de chicha d'environ 45 min équivaut à celle de 2 paquets de cigarettes.

L'IQOS (I-QUIT-ORDINARY-SMOKING)

C'est un système électronique qui chauffe des sticks de tabac sans les brûler dans le but de diminuer la production de produits toxiques. L'IQOS reste cependant nocif pour la santé et rend fortement dépendant.

LE SNUS

Principalement consommé dans les pays scandinaves, c'est une poudre de tabac humide qui est utilisée comme du tabac à chiquer. Consommer du snus expose à des risques de dépendance, d'accidents cardio-vasculaires et de certains cancers. Par contre, n'étant pas brûlé, il n'expose pas le consommateur à des émissions de monoxyde de carbone. Il est interdit à la vente.

ASPECTS ENVIRONNEMENTAUX

PRODUIRE DU TABAC

Saviez-vous que pour produire **1 kg de tabac**, l'industrie doit brûler près de **20 kg de bois** ? C'est l'équivalent de **280.000 terrains de football de forêts** qui partent en fumée chaque année !

FUMER DU TABAC

Les substances issues de la fumée sont toxiques et polluent longtemps l'air. Aérer ne suffit pas pour les faire entièrement disparaître. Si vous fumez, attention au tabagisme passif : évitez de **fumer à l'intérieur** et en présence **d'enfants** ou **personnes non fumeuses**.

JETER SA CIGARETTE DANS LA NATURE

1 mégot de cigarette met quelques années pour disparaître complètement. Sa dégradation complète peut mettre jusqu'à **15 ans**. Durant ce temps, il polluera **jusqu'à 500 litres d'eau**, soit l'équivalent de **10 douches** ! Pensez à emporter un cendrier de poche

LE GREENWASHING

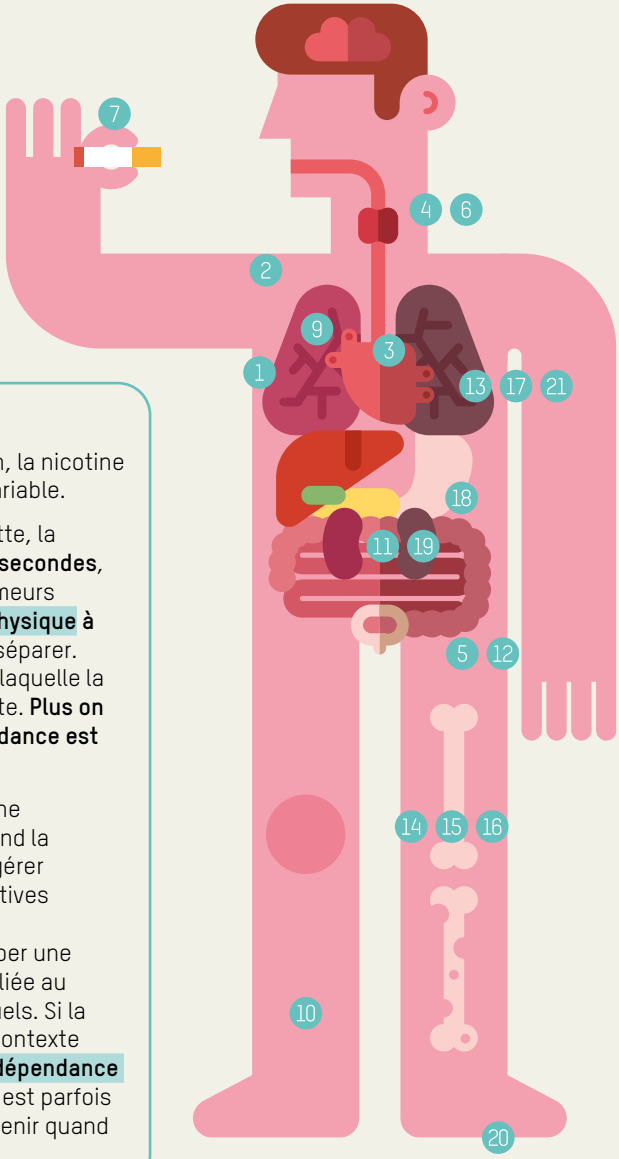
Il s'agit une stratégie utilisée par de multiples industriels pour **masquer les impacts environnementaux de leur activité** en se donnant une bonne image. Ils mettent en avant leurs investissements dans des solutions qui semblent positives pour l'environnement par l'utilisation des termes "vert", "naturel", "neutre", "sans additifs", "recyclé"...

L'industrie du tabac, elle aussi, tente par diverses stratégies de se positionner en faveur de la protection de l'environnement. Ce qui n'est **qu'un moyen pour continuer à vendre**, sans vraiment changer son mode de production industriel !

QUELS SONT LES RISQUES ?

EFFETS & RISQUES

Au fil du temps, le tabagisme va avoir des effets de plus en plus marqués sur la santé physique et la qualité de vie du fumeur et celle de son entourage en cas de tabagisme passif :



DÉPENDANCE

Selon le mode de consommation, la nicotine atteint le cerveau de manière variable.

À titre d'exemple, pour la cigarette, la nicotine atteint le cerveau **en 7 secondes**, ce qui fait que la plupart des fumeurs développent une **dépendance physique à la nicotine** et ont du mal à s'en séparer. Contrairement à la chicha, pour laquelle la diffusion est beaucoup plus lente. **Plus on commence jeune, plus la dépendance est forte**.

On peut également distinguer une **dépendance psychologique** quand la consommation de tabac sert à gérer des émotions positives ou négatives (joie, stress, colère...) Enfin, les fumeurs peuvent aussi développer une **dépendance comportementale**, liée au geste, aux habitudes ou aux rituels. Si la consommation se fait dans un contexte sociale spécifique, on parle de **dépendance sociale**, qui explique pourquoi il est parfois difficile de dire non ou de s'abstenir quand d'autres fument autour de soi.

1. Mauvaise haleine
2. Irritation des yeux
3. Irritation des voies respiratoires, de la bouche et de la gorge qui entraîne au fil du temps l'apparition d'une toux régulière et d'expectorations fréquentes
4. Fatigue plus importante
5. Diminution de l'appétit
6. Troubles du sommeil
7. Jaunissement des doigts et des dents
8. Cheveux ternes
9. Perte partielle du goût et de l'odorat
10. Vieillissement prématuré de la peau
11. Troubles du rythme cardiaque
12. Augmentation des risques d'ulcère
13. Augmentation des risques de contracter un diabète de type II
14. Diminution de la fertilité
15. Troubles de l'érection
16. Ménopause précoce
17. Augmentation du risque de développement de cancers
18. Augmentation du risque de maladies respiratoires
19. Augmentation du risque de développement maladies cardiovasculaires, d'AVC, de thrombose
20. Augmentation des risques d'ostéoporose
21. Diminution de l'espérance de vie

BÉNÉFICES À L'ARRÊT :

APRÈS 20 MIN.
Régulation du rythme cardiaque et de la pression sanguine

ENTRE 8 ET 24H
Élimination par l'organisme du monoxyde de carbone. Les cellules sont à nouveau oxygénées normalement

DÈS 48H
Amélioration du goût et de l'odorat

ENTRE 2 ET 12 SEM.
Meilleure circulation sanguine, meilleur souffle

ENTRE 3 ET 9 MOIS
Disparition de la toux

APRÈS 1 AN
Diminution de moitié du risque d'infarctus

APRÈS 5 ANS
Diminution de moitié des risques de cancer du poumon

APRÈS 10 ANS
Risques cardio-vasculaires équivalents à ceux d'un non-fumeur

APRÈS 15 ANS
Espérance de vie à nouveau équivalente à celle d'un non-fumeur

COMMENT RÉDUIRE LES RISQUES ?

QUELQUES CONSEILS

- **Consulter un gynécologue** pour choisir une pilule ou une autre contraception compatible avec votre tabagisme
- Fumer **uniquement à l'extérieur** car il y a toujours du tabagisme passif même lorsqu'on fume sous la hotte ou avec les fenêtres ouvertes
- Utiliser un **filtre**
- Ne **pas boucher les micro-trous** du filtre avec les doigts et les lèvres
- Éviter de fumer **2h avant et 2h après une séance de sport**
- **Les cigarettes roulées ou entubées sont encore plus nocives** pour votre santé que les cigarettes en paquets car elles produisent plus de monoxyde de carbone, goudrons et de nicotine.

QUE DIT LA LOI ?

Une législation stricte encadre la vente et l'utilisation du tabac, dont le but est de protéger le consommateur, prévenir l'initiation tabagique et éviter le tabagisme passif.

Entre autres, il est **interdit de** :

- de fumer dans et autour de certains **lieux** : hôpitaux, horeca, transport, écoles et crèches, transports, véhicules en presence de mineurs, etc.
- d'en vendre aux **moins de 18 ans**
- d'en faire la **publicité ou la promotion**
- d'en **présenter en vitrine** ou sur les étalages
- d'en **vendre à distance** (et donc sur internet)
- de **jeter les mégots** de cigarette sur la voie publique (jusqu'à 100 eur d'amende, selon la region)

La législation évoluant constamment, renseignez-vous sur le site du SPF Santé Publique.

À QUI POSER VOS QUESTIONS ?

- À votre **médecin**, votre **pharmacien·ne**, ou tout autre **professionnel·le de santé**
- À un·e **tabacologue**, c'est-à-dire à un professionnel·le spécialisé·e dans l'accompagnement et la gestion du tabagisme. Les consultations de tabacologie bénéficient d'un remboursement partiel. www.tabacologues.be
- À un **centre d'aide aux fumeurs–CAF®** www.centresdaideauxfumeurs.be
- À **Tabacstop** (appel gratuit) **0800 111 00** qui vous mettra en contact avec un·e tabacologue, qui répondra à vos questions, voire proposera un suivi téléphonique régulier www.tabacstop.be

POUR PLUS D'INFORMATIONS, SURFEZ SUR NOTRE BLOG WWW.AIDEAUXFUMEURS.BE OU SUR NOTRE SITE WWW.FARES.BE

Une initiative du

FARES
Fonds des affections respiratoires asbl

Avec le soutien de

Francophones Bruxelles

AVIQ

COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE

Pour toujours accéder aux dernières versions des brochures, consultez-les en ligne.

E.R. : JP Van Vooren – © FARES, asbl – Rue Haute, entrée 290 – 807A – 1000 Bruxelles. 06/2025 – Dépôt légal : D/2019/5052/4 – Crédits images : Freepik,iStock