

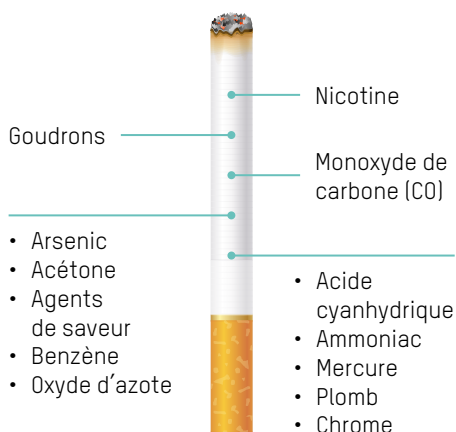


QUE SAVEZ-VOUS DU TABAC ?

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. Le tabac est une drogue et a donc des effets psychotropes. Il agit sur le cerveau (système nerveux central), et donc rend dépendant...

Le tabac se consomme de différentes manières selon les cultures, les modes de vie, les normes, ...

LES COMPOSANTS (PRODUIT ET FUMÉE)



*plus de 4000 substances,
dont 250 toxiques et
plus de 50 cancérigènes.*

La **fumée de tabac** dégage plus de 4000 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. La nicotine est la substance qui nous rend accro au tabac. 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 premier d'augmenter la dépendance du consommateur et rendre le produit le plus attrayant possible [en améliorant le goût, en diminuant l'irritation ou encore facilitant le passage de la fumée plus profondément dans les poumons]

Quelques exemples d'additifs :
l'ammoniac, le cacao, le menthol,...

- 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...).
- 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.



LE TABAC SOUS LA LOUPE



Industrielles (en paquet), roulées, en tube

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



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.



La **PIPE** est un objet servant principalement à fumer le tabac mais aussi d'autres substances comme le cannabis.



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. En termes de toxicité, la fumée d'un joint a un taux plus élevé de monoxyde de carbone et de goudron. Un joint = ±7 cigarettes.



La **CHICHA** 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 inhalée durant une session de chicha d'environ 45 min équivaut à celle de 2 paquets de cigarettes.



Le **SNUS** (principalement consommé dans les pays scandinaves) 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.



L'**IQOS** (I-Quit-Ordinary-Smoking) est un système électronique qui chauffe des sticks de tabac sans les brûler, dans le but d'éviter la production des goudrons et du monoxyde de carbone. Il n'y aurait cependant pas de réduction des risques en matière de dépendance, ni non plus de diminution de la nocivité pour les poumons et le système immunitaire.



EFFETS & RISQUES

DÉPENDANCES

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 dite **psychologique** liée aux états émotionnels d'une personne.

Exemple: *Je fume quand je me sens triste, en colère, joyeux·se, stressé·e,...*

Un 3^{ème} type de dépendance existe : la **comportementale**. Il s'agit de toutes les habitudes et rituels associés à l'action de fumer. Ces attitudes sont souvent devenues des automatismes.

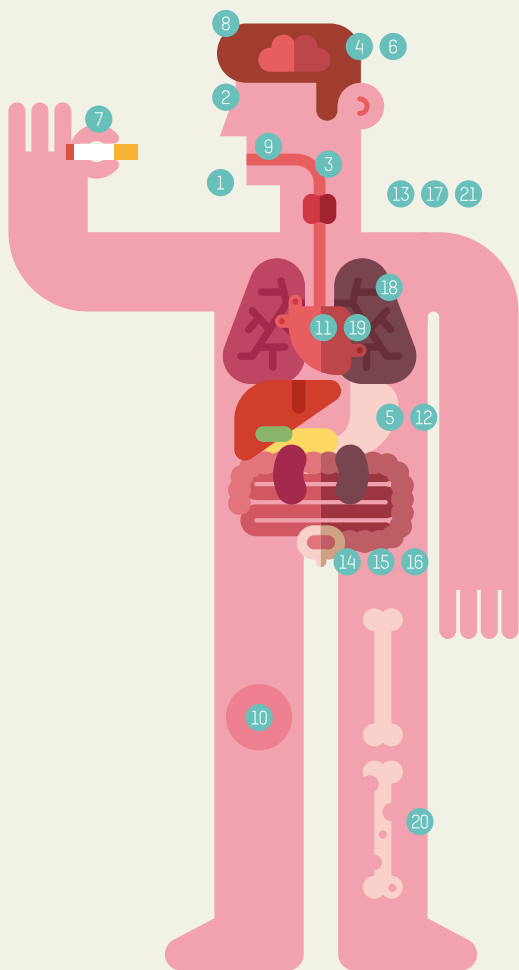
Exemple: *Je fume quand je suis en soirée, avec mes amis. Je fume après le sexe. Je fume quand je promène mon chien.*

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 :

- 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 Vieillesse prématurée 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.



QUELQUES CONSEILS

En fumant soyez attentifs à :

- 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
- fumer uniquement à l'extérieur
- savoir qu'il y a toujours du tabagisme passif sous la hotte et par l'ouverture des fenêtres
- consulter un gynécologue pour choisir une pilule ou une autre contraception compatible avec votre tabagisme.



Les cigarettes roulées ou entubées soi-même sont encore plus nocives pour votre santé que les cigarettes en paquets car elles produisent plus de monoxyde de carbone, goudrons et de nicotine.

Les cigarettes aux couleurs «silver», «blue», «gold» ou aromatisées (menthol, vanille,...) sont aussi nocives que les cigarettes classiques.



QUE DIT LA LOI?

IL EST INTERDIT :

Depuis le **8 novembre 2019**, la vente de produits du tabac est **interdite** au moins de **18 ans**.

- de fumer dans : hôpitaux, écoles, horeca, transports, entreprises, véhicules en présence d'enfants de moins de 16 ans.
- de vendre du tabac aux moins de 18 ans
- de faire de la publicité des produits du tabac
- de vendre du tabac en ligne (à distance)

POLLUTION

Jeter un mégot de cigarette sur la voie publique en Belgique peut vous valoir une amende de minimum **100 €** selon votre région.



ASPECTS ENVIRONNEMENTAUX

QUELQUES IMPACTS DU TABAC SUR L'ENVIRONNEMENT



LA PRODUCTION 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

Laisser un mégot derrière soi n'est pas anodin : il lui faudra quelques années pour disparaître complètement. Durant ce temps, il polluera **jusqu'à 500 litres d'eau**, soit l'équivalent de **10 douches** ! Pensez à emporter un cendrier!



À QUI POSER VOS QUESTIONS ?

COMMENT TROUVER DE L'AIDE ? BESOIN D'AIDE ? ENVIE DE CHANGEMENT ? ENVIE D'ARRÊTER OU GÉRER VOTRE CONSOMMATION ?

- **Tabacologues** : un professionnel de santé qui propose un accompagnement individuel ou en groupe dans la gestion de la consommation et l'arrêt du tabac. En Belgique, les consultations de tabacologie sont en partie remboursées par la mutuelle. Vous pouvez les retrouver dans un cabinet privé, à l'hôpital ou dans un Centre d'Aide aux Fumeurs-CAF® www.tabacologues.be
- **Ligne tabac-stop 0800 111 00** : disponible gratuitement du lundi au vendredi, de 15h à 19h. Des tabacologues répondent à vos questions et vous informent.
- Votre **médecin généraliste** peut aussi vous orienter ou vous accompagner.
- Vous vous questionnez sur votre consommation ou celle de votre entourage ? Retrouvez plus d'informations sur www.aideauxfumeurs.be

Une initiative de



Avec le soutien de



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE