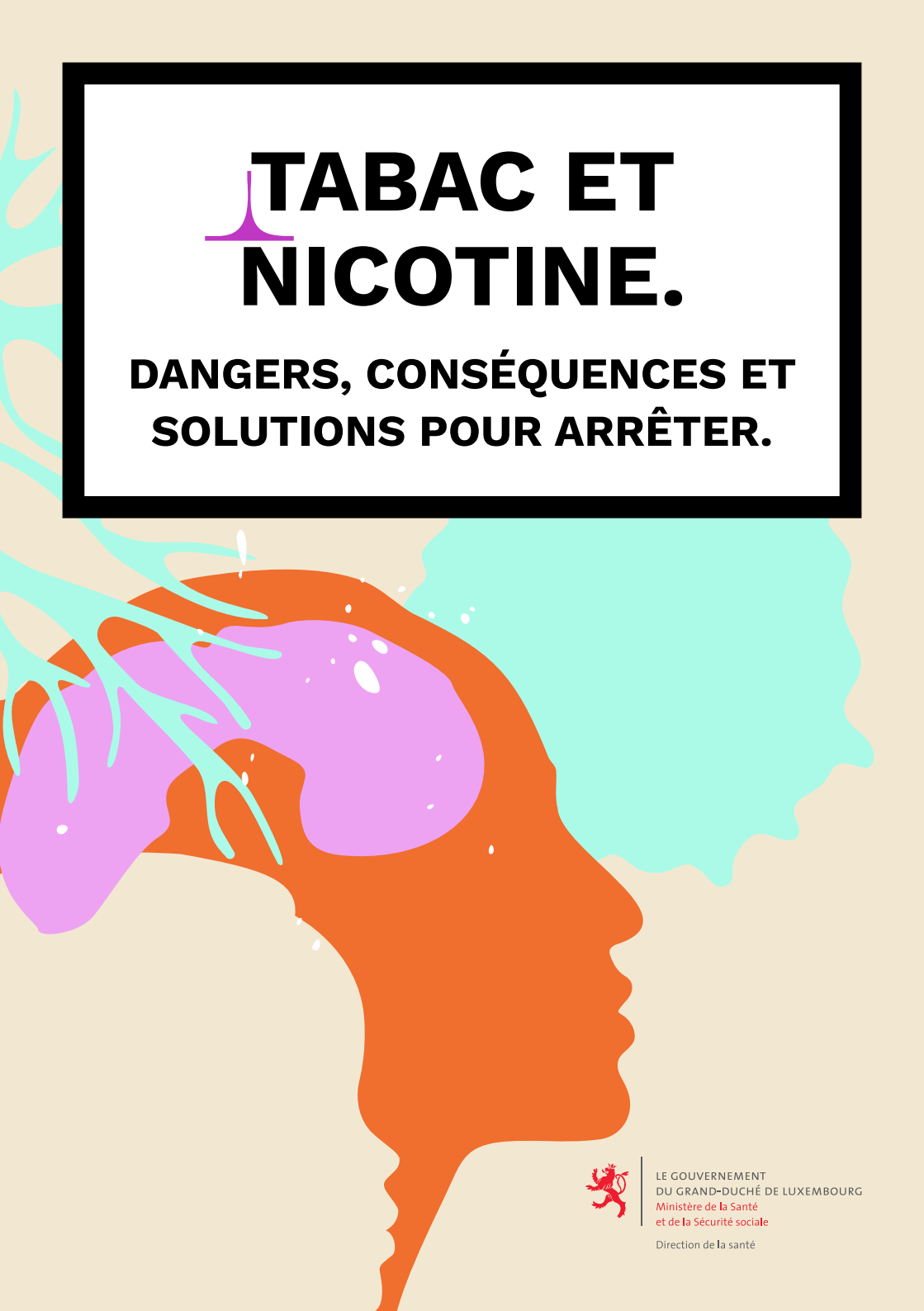




TABAC ET NICOTINE.

**DANGERS, CONSÉQUENCES ET
SOLUTIONS POUR ARRÊTER.**



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé



Le tabac aujourd'hui	3
Saviez-vous que ?	4
Le tabac et la santé	6
Le tabagisme passif	9
Une nouvelle menace : la cigarette électronique	10
Les dangers de la shisha sur la santé sont sous-estimés	14
Produits du tabac sans combustion	16
Les pochettes de nicotine : qu'est-ce que c'est ?	18
Pourquoi est-il si difficile d'arrêter de fumer ?	20
Vous pensez à arrêter de fumer ?	22
Habitudes simples pour vous sentir mieux	24
Adresses utiles	26

LE TABAC AUJOURD'HUI : UN FLÉAU QUI TOUCHE TOUT LE MONDE.

1.

CAUSE MONDIALE DE
MORTALITÉ ÉVITABLE
ET PRÉMATURÉE

2.

CAUSE DE
MORTALITÉ
GLOBALE

+8 MIO

DE DÉCÈS/AN LIÉS AU TABAC

3

DÉCÈS/JOUR
LIÉS AU TABAC
(LUXEMBOURG)

1,2 MIO

DE MORTS/AN DUS
AU TABAGISME PASSIF,
DONT 25 % D'ENFANTS.

100 MIO

DE MORTS AU XX^E SIÈCLE



SAVIEZ-VOUS QUE ?

- La fumée de tabac contient plus de **7000 substances chimiques**, dont plus de 70 sont connues pour être cancérigènes.

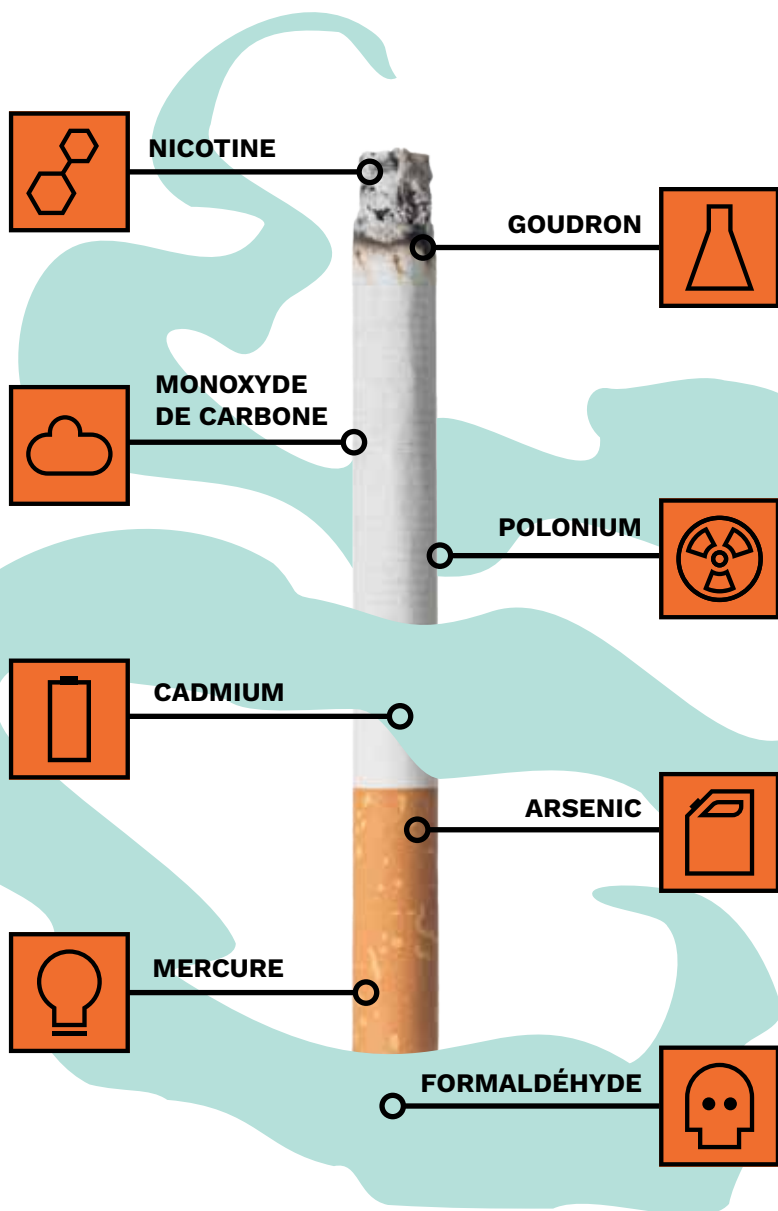
Citons, à titre d'exemples, le **formaldéhyde**, les **goudrons**, les **benzopyrènes**, l'**ammoniac**, le **cadmium**, **nickel**, le **toluène** et l'**acide cyanhydrique**.

- La fumée de tabac ne nuit pas seulement au fumeur

lui-même, mais provoque également des maladies chez les non-fumeurs, les enfants et les adultes, qui y sont exposés.

Même les animaux domestiques, séjournant au domicile de fumeurs chroniques, tombent plus fréquemment malades et peuvent mourir prématurément.

SUBSTANCES CHIMIQUES CONTENUES DANS LA FUMÉE DE TABAC



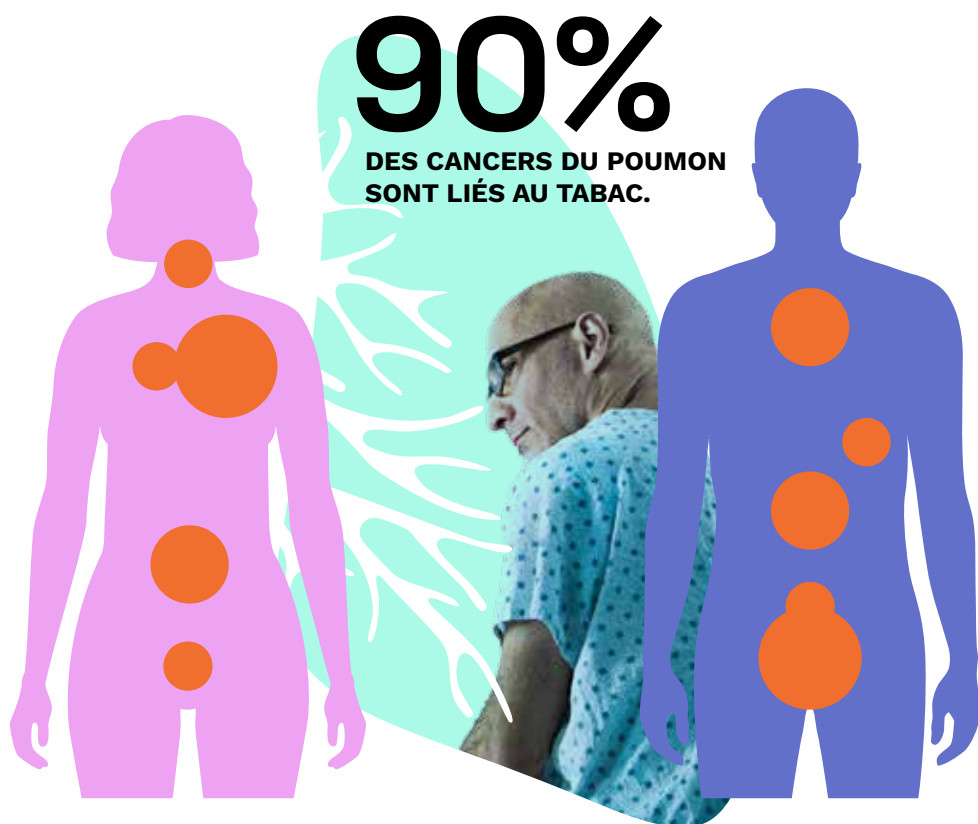
LE TABAC ET LA SANTÉ

«**FUMER TUE !**» constitue un des avertissements sanitaires figurant sur tous les paquets de cigarette.

La liste connue des cancers liés au tabac est longue : cancers de la cavité buccale, des sinus, du larynx, des cordes vocales, de l'œsophage, de l'estomac, du foie, du pancréas, du poumon, du col

de l'utérus, du sein, de la vessie, du rein, de la moelle osseuse leucémies myéloïdes), de l'ovaire, du côlon, du rectum.

Le cancer du poumon est le cancer le plus souvent cité en relation avec le tabac. En effet, 90 % des cancers du poumon lui sont imputables.



Outre les nombreux cancers, la consommation chronique du tabac est responsable de nombreuses autres maladies!

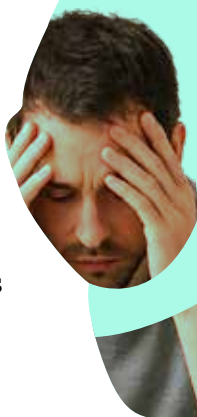
- maladies cardio et cérébro-vasculaires (infarctus aigu du myocarde, coronaropathies, artériosclérose, accidents vasculaires cérébraux)
- maladies chroniques du système respiratoire (asthme, broncho-pneumopathie chronique obstructive, bronchite chronique, emphysème pulmonaire ...)
- infections (pneumonies, bronchites, otites moyennes)
- inflammations (de la muqueuse buccale, des gencives, du larynx, des cordes vocales, de l'œsophage de l'estomac)
- vieillissement prématuré de la peau, détérioration des ongles et des cheveux, jaunissement des dents, perte prématurée des dents, parodontite, mauvaise haleine

CHEZ L'HOMME

- troubles de l'érection, impuissance, risque d'infertilité augmenté

+30 – 40%

**RISQUE D'INFERTILITÉ
CHEZ L'HOMME**



UNE NOUVELLE MENACE : LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE

Les cigarettes électroniques jetables (aussi appelées Puffs) ont gagné rapidement en popularité, surtout auprès des jeunes consommateurs.

Leur design accrocheur, leur format discret et la vaste gamme d'arômes disponibles — souvent fruitées ou mentholées — les rendent particulièrement séduisantes aux yeux des plus jeunes.

Cependant derrière leur aspect inoffensif rappelant parfois des friandises, les Puffs posent en réalité un sérieux problème de santé publique.

Leur fort taux de nicotine peut rapidement entraîner une dépendance et favoriser l'entrée vers d'autres formes de tabagisme.

150 MIO
PUFFS JETÉES/AN*



***LES BATTERIES CONTIENNENT DU LITHIUM ET AUTRES MÉTAUX LOURDS QUI, SOUVENT, SE RETROUVENT JETÉS DANS DES POUBELLES NON-ADAPTÉES OU SUR LA VOIE PUBLIQUE.**

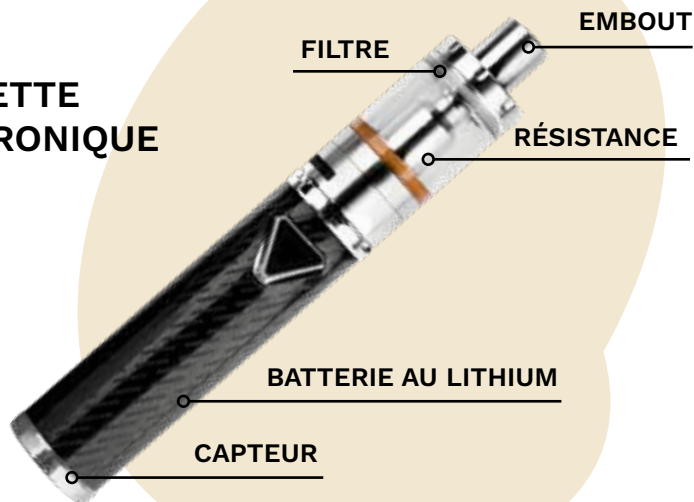
CIGARETTE ÉLECTRONIQUE JETTABLE

19.7%

DES JEUNES ÂGÉS DE
15 À 24 ANS EN SONT
DES CONSOMMATEURS



CIGARETTE ÉLECTRONIQUE



La cigarette électronique n'est pas sans risques pour la santé !

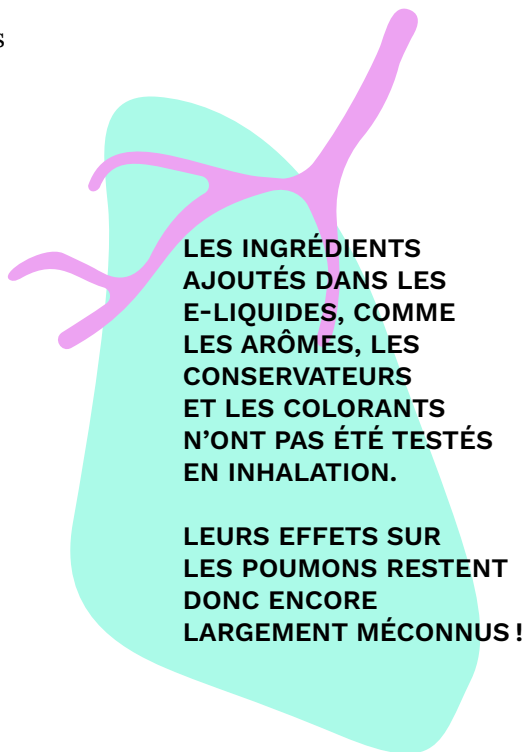
Plusieurs points de vigilance doivent être soulignés.

- Les « liquides de vapotage » ne contiennent pas de tabac, mais souvent de la nicotine à forte dose.

Il s'agit de la substance responsable de la dépendance.

- Le liquide de vapotage est composé principalement de glycérine, de propylène glycol et arômes.

Chauffés ensemble dans la cigarette électronique, ces composants produiront de l'acroléine (irritante et toxique pour les voies respiratoires), du formaldéhyde (substance classée cancérigène) et bien d'autres substances toxiques par décomposition chimique.



- La résistance dans l'atomiseur peut atteindre 300 °C, libérant des métaux lourds contenus dans le filament chauffé. Parmi ces métaux lourds, on retrouve notamment le plomb, le chrome et le nickel.

Leur accumulation dans les poumons représente un risque pour la santé du vapoteur.

Loscht opzehalen?

Envie d'arrêter ?

Lust aufzuhören?

Want to quit?



info-tabac.lu



PRODUITS DU TABAC

í ' í : ċ ² 9 ā í ú q ċ ´

L'industrie du tabac redouble d'efforts - retrouvent également présentes dans les émissions des produits de tabac chauffés. la nicotine en créant de nouveaux dispositifs, certains chauffant le tabac, d'autres utilisant des substances sans tabac.

Cependant, tous ces produits ont en commun qu'ils délivrent une dose de nicotine et de goudrons pour entretenir la dépendance des consommateurs. Il a été mis en évidence que les aérosols émis par les produits du tabac chauffés contiennent d'autres substances toxiques, telles que la pyridine, du trisulfure de diméthyle, du diacétyle, de l'acétaldéhyde, du méthylglyoxal, parfois à des concentrations plus élevées que la fumée du tabac.

**L'appellation
«produits du tabac à
risque réduit»
est trompeuse.**

D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il n'existe aucune preuve démontrant que ces produits soient moins nocifs que les produits du tabac traditionnels.

Des analyses en laboratoire ont démontré que de nombreuses substances toxiques présentes dans la fumée du tabac se



**ÉLÉMENT DE
REFROIDISSEMENT
DE L'AÉROSOL**

**EMBOUT BUCCAL EN ACÉTATE
DE CELLULOSE**

**TUBE CREUX EN ACÉTATE
DE CELLULOSE**

RÉSISTANCE CHAUFFANTE

BATTERIE

CHARGEUR



LES POCHETTES DE NICOTINE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

16 %

**DES JEUNES DE 16-24 ANS
DÉCLARENT CONSOMMER
DES SACHETS DE NICOTINE**

Les pochettes de nicotine sont des petits sachets à usage oral, contenant de la nicotine, des arômes et d'autres ingrédients, mais sans tabac.

Elles se placent sous la lèvre supérieure, et la nicotine est absorbée via la muqueuse buccale.

Ces produits sont souvent présentés comme une alternative « sans fumée » aux cigarettes, les risques pour la santé sont les suivants :



- **Risque d'addiction :**
la nicotine crée une forte dépendance, à la fois physique et psychique, qui s'installe durablement chez celui qui en consomme.
- **Effets sur les jeunes :**
chez les jeunes, la nicotine nuit au développement cérébral, provoquant des troubles de la mémoire, de l'attention et augmentant le risque futur de toxicomanies.
- **Intoxications :**
la consommation excessive peut causer des vomissements, des maux de tête et une augmentation du rythme cardiaque.

Chez les enfants, une dose faible peut provoquer une intoxication grave, parfois nécessitant une hospitalisation.

- **Absence de sécurité enfant :**
les emballages ne comportent pas toujours de dispositifs empêchant l'accès aux enfants, ce qui augmente le risque d'ingestion accidentelle.

ATTRACTIVITÉ ET USAGE CHEZ LES JEUNES

Les fabricants ciblent clairement les adolescents et jeunes adultes, avec des arômes sucrés ou mentholés qui viennent masquer le goût amer de la nicotine et rendent le produit attractif.

Les pochettes sont souvent présentées comme des « friandises » et distribuées gratuitement lors d'événements fréquentés par les jeunes (concerts, festivals, cinémas).

Ce marketing agressif, combiné à une présentation ressemblant à une boîte de bonbons, a favorisé leur popularité chez les plus jeunes.



POURQUOI EST-IL SI DIFFICILE D'ARRÊTER DE FUMER ?



+50%
DES FUMEURS
AIMERAIENT ARRÊTER

Le tabac et la fumée du tabac contiennent une substance psychoactive et très addictive qui est la nicotine.

La nicotine agit sur le cerveau où elle exerce un effet stimulant : on se sent plus énergique, moins fatigué, mieux éveillé.

L'association inconsciente avec des événements agréables (rencontres avec des amis, sorties, loisirs)

renforce la sensation de plaisir lorsque l'on fume.

Chez le fumeur le manque de nicotine se fait ressentir par de l'irritabilité, de la nervosité, un sentiment de frustration et des troubles de la concentration.

Un cercle vicieux s'enclenche : l'envie de la prochaine cigarette devient impérieuse et on fume de plus en plus.

Tout produit contenant de la nicotine (peu importe le format) peut provoquer une dépendance à la nicotine.

Une personne qui consomme des sachets de nicotine ou utilise des Puffs peut donc devenir dépendante et devra probablement, si elle le souhaite, faire un sevrage pour arrêter.

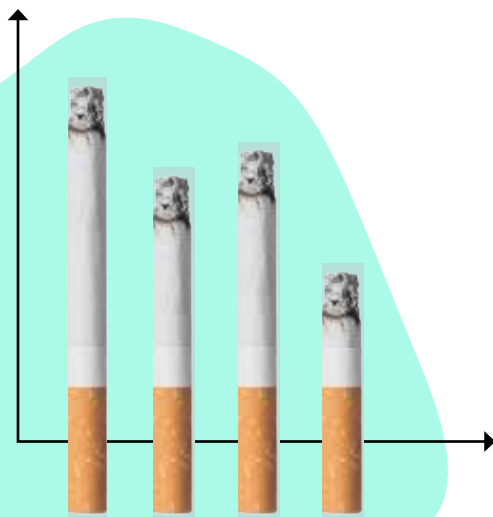
Les enquêtes ont montré que plus de la majorité des fumeurs aimeraient arrêter et que la plupart d'entre eux ont déjà fait une ou plusieurs tentatives: il ne faut pas perdre espoir, des solutions existent!

Devenir non-fumeur est possible: si l'on n'y arrive pas seul, il est possible de rechercher l'aide d'un professionnel de la santé qui vous accompagnera dans votre sevrage avec ou sans médicaments de substitution de la nicotine.

Cela vous offrira un accompagnement qui pourra significativement augmenter vos chances de vous sevrer durablement de la nicotine.

Osez faire le premier pas vers la liberté, en testant votre degré de dépendance:

TEST DE FAGERSTRÖM



VOUS PENSEZ À ARRÊTER DE FUMER ?

Vous n'êtes pas seul. Et c'est possible. Des millions de personnes comme vous ont essayé... parfois plusieurs fois.

En moyenne, un ex-fumeur fait 3 tentatives avant d'y parvenir.

Ce n'est pas un échec, c'est le chemin normal. Mais avec le bon accompagnement, vos chances de réussir sont 10 fois plus élevées.

Pour mettre toutes les chances de votre côté, trois clés sont essentielles :

- **Votre motivation :** c'est votre décision. Et chaque jour sans cigarette est déjà une victoire.
- **Un soutien personnalisé :** les professionnels de santé sont là pour vous écouter, vous motiver et vous guider à chaque étape.
- **Des aides efficaces :** traitements, substituts nicotiniques (gommes, patchs, pastilles) ... Ils réduisent les effets de manque, mais c'est vous qui restez aux commandes.

+21 %

**DE CHANCES D'ARRÊTER
EN ÉTANT ACCOMPAGNÉ**



Ce n'est pas qu'une question de volonté. C'est aussi une stratégie. Et elle se construit avec de l'aide.

**Vous n'avez pas à faire ça seul.
Parlez-en à un professionnel,
aujourd'hui. Devenir non-fumeur
augmente vos chances de vivre
mieux, plus longtemps.**

Dès que vous arrêterez, vous sentirez très rapidement les effets positifs de l'arrêt sur votre santé :

Après 20 minutes

votre rythme cardiaque et votre tension artérielle baissent et se normalisent.

Après 8 heures

la nicotine et le monoxyde de carbone ont diminué de moitié dans votre sang.
Le niveau d'oxygène dans votre corps augmente.

Après 24 heures

il n'y a plus de monoxyde de carbone dans votre corps.

Après 48 heures

votre odorat et votre goût s'améliorent.

Après 72 heures

vous respirez mieux, votre énergie augmente, vos bronches se détendent.

Après 1 an

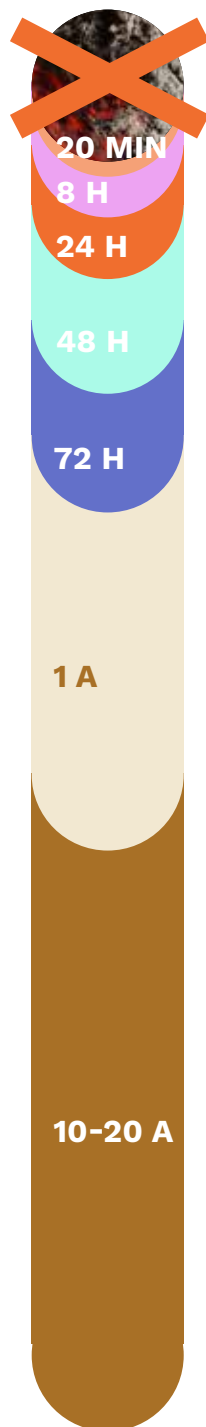
vous respirez à nouveau normalement.
Le risque d'un infarctus aigu du myocarde est réduit de moitié.

Après 10 à 20 ans

votre risque de mourir d'un cancer du poumon est réduit de moitié par rapport à un fumeur.
Le risque d'une maladie cardio-vasculaire ou d'un accident vasculaire cérébral est le même que celui d'une personne n'ayant jamais fumé.

L'espérance de vie redevient identique

à celle d'une personne qui n'a jamais fumé.



QUELQUES HABITUDES SIMPLES POUR VOUS SENTIR MIEUX CHAQUE JOUR

Arrêter de fumer, c'est un vrai changement.

corps retrouve son équilibre naturellement.

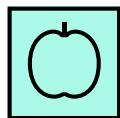
Mais avec quelques ajustements, votre corps s'adapte plus vite... et votre esprit aussi.



Buvez plus d'eau

Une envie de fumer ?
Essayez un verre d'eau ou une
boisson fraîche : ça passe souvent
plus facilement.

**Voici des conseils qui ont aidé
beaucoup d'ex-fumeurs à garder
le cap :**



**Soignez votre
alimentation**

Misez sur les fruits et légumes :
ils vous redonnent de l'énergie.

Mangez à des heures régulières,
sans sauter de repas.

Évitez le grignotage et limitez
les graisses et les sucres : votre





Bougez un peu,
chaque jour

30 minutes de marche, de vélo ou même de danse à la maison : ça réduit le stress, améliore l'humeur... et diminue les envies.



Modérez le
excitants

Le café, le thé fort et l'alcool peuvent réveiller l'envie.

Trouvez des alternatives douces, au moins les premières semaines.



Respirez, relâchez,
dormez

Apprenez des exercices de relaxation simples.

Essayez de garder un rythme de sommeil régulier et réparateur.



Occupez vos mains
et votre bouche
autrement

Un chewing-gum sans sucre ou une petite collation saine peuvent aider à passer les envies soudaines.





Fixez une date symbolique

Le 31 mai (Journée mondiale sans tabac), le Nouvel An, votre anniversaire...

Choisissez un moment qui compte pour vous.

Et parlez-en autour de vous : cela renforce votre engagement.



Faites de votre environnement un allié

Retirez les cendriers, les briquets, les paquets.

Aérez régulièrement, lavez les rideaux, les tapis, les vêtements : les résidus de tabac peuvent rester dans l'air pendant des semaines.



Évitez les pièges

Si possible, restez à distance des endroits où l'on fume.

Changez vos routines (pause-café, trajet habituel...) pour éviter les automatismes liés à la cigarette.

Vous n'êtes pas obligé de tout faire d'un coup. Commencez par deux ou trois changements qui vous semblent simples.

Le reste suivra.

Et souvenez-vous : chaque jour sans tabac est déjà une victoire.

ADRESSES UTILES

Vous trouverez des informations supplémentaires ou un soutien pour l'arrêt tabagique chez votre médecin traitant, auprès de votre pharmacien, ou aux adresses suivantes offrant un sevrage tabagique :



Programme d'aide au sevrage tabagique médicalement accompagné, auprès du médecin de votre choix

T. +352 8002 67 67

prog-sevrage-tabagique@ms.etat.lu

Consultations pour fumeurs de la Ligue Médico-Sociale

T. +352 48 83 331

www.ligue.lu

Fondation Cancer

Conseils téléphoniques :

« TABAC-STOP »

T. +352 45 30 331

www.maviesanstabac.lu

Pages Internet

www.santesecu.lu

www.tabac-stop.lu

NOTES

[illegible]