



Tabac

www.cnapa.lu

CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions



Le tabac est une plante de la famille des solanacées.

La plante de tabac a été importée des Bahamas en Europe par Christophe Colomb, au 15^e siècle. À partir du 17^e siècle, son usage s'est répandu. Dès la moitié du 19^e siècle a débuté la production industrielle et la commercialisation du tabac sous forme de cigarettes.



Substance active principale

- nicotine



Statut juridique

- légal
- vente et distribution interdites aux personnes de moins de 18 ans
- interdiction de fumer:
 - dans les bâtiments publics (*p. ex. écoles, hôpitaux*)
 - dans les bars, cafés, restaurants
 - dans les centres sportifs et de loisirs
 - sur les terrains de sport (*quand des jeunes de moins de 16 ans font du sport*), sur les terrains de jeux
 - en voiture (*en présence d'enfants de moins de 12 ans*)
- la loi vaut pour les produits du tabac et les cigarettes électroniques



Modalités de consommation

- principalement fumé (*cigarette, cigare, pipe, chicha*)
- rarement mâché ou prisé (*tabac à priser, à mâcher*)





Début et durée des effets

- **début** : env. 10 secondes après l'inhalation
- **durée** : env. 10 à 30 minutes



Effets

- excitant, stimulant
- calmant, relaxant
- augmente l'attention, la concentration
- calme le stress et l'anxiété
- coupe la faim et stimule la digestion



Risques à long terme

- dépendance
- parodontite : gingivite, perte de dents
- vieillissement prématuré de la peau
- troubles de l'érection, impuissance, diminution de la fertilité
- affections respiratoires : « toux du fumeur », bronchite chronique, pneumonie, asthme, maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)
- cancers : poumon, cavité buccale, larynx, œsophage, estomac, pancréas
- maladies cardiovasculaires : hypertension artérielle, arythmie cardiaque, infarctus, accident vasculaire cérébral, « jambe du fumeur ».



Risques et effets secondaires

- l'odorat et le goût sont altérés
- les vaisseaux sanguins se contractent
- la pression sanguine et la fréquence cardiaque augmentent
- sensations de vertige, maux de tête
- toux allant jusqu'à la nausée
- augmentation de l'acidité gastrique
- la quantité d'oxygène dans le sang diminue



Bon à savoir...

- ✓ La nicotine vous rend rapidement dépendant – aussi durant l'enfance et l'adolescence. Beaucoup de consommateurs deviennent dépendants.
- ✓ De nombreuses conséquences du tabagisme sur la santé ne résultent pas du fait de la nicotine, mais de la combustion du tabac. Lors de la combustion, un mélange complexe de plus de 5 000 substances, dont de nombreuses sont toxiques et cancérigènes, est libéré. Il n'y a pas de quantité minimale de tabac « sans danger ».
- ✓ Fumer régulièrement raccourcit la durée de vie de 10 ans en moyenne. Si vous arrêtez de fumer, vous pouvez (*au moins partiellement*), inverser cette évolution néfaste pour votre santé. Plus tôt vous arrêtez, plus vous vous rapprochez des niveaux de risques d'un non-fumeur.
- ✓ Le tabagisme passif peut également causer ou aggraver des problèmes de santé et des maladies. Ainsi en est-t-il par exemple du risque d'affections respiratoires, de maladies cardiaques, d'accidents vasculaires cérébraux et des cancers du poumon. La fumée du tabac n'est jamais inoffensive pour la santé. Ce qui signifie que même une petite quantité de fumée par jour peut être dangereuse. En ce sens, les interdictions de fumer existantes visent principalement à protéger les non-fumeurs des conséquences du tabagisme passif.

Les chichas sont-elles moins dangereuses que les cigarettes ?

- Dans une chicha (*pipe à eau*), le tabac fumé est le plus souvent aromatisé (*pomme, mangue, chocolat, etc.*).
- Les effets et les risques sont semblables à la consommation de cigarettes.
- Les substances nocives de la fumée ne sont pas filtrées par l'eau.
- Si le tabac à chicha contient de la nicotine (*il existe des produits sans nicotine*), fumer une chicha entraîne également le risque de développer une dépendance à la nicotine.



La cigarette électronique est-elle une alternative au tabagisme ?



- Les produits électroniques pour l'inhalation (*e-cigarette/ e-chicha*) génèrent une vapeur qui est inhalée sans combustion.
- Il existe des liquides à inhaler (« *e-liquides* ») avec et sans nicotine.
- L'évaporation dégage globalement moins de polluants que le tabac, mais il n'y a pas encore d'études à long terme sur les risques pour la santé.
- La cigarette électronique peut être une aide pour arrêter de fumer du tabac.
- Cependant, le meilleur pour la santé est de ne pas fumer, ni de « vapoter ».
- En particulier, des enfants et adolescents qui n'ont pas encore consommé de cigarettes ou de produits du tabac, peuvent être tentés de fumer des produits contenant de la nicotine avec des e-cigarettes/e-chichas aromatisées et décrites comme inoffensives.

L'arrêt de la cigarette entraîne-t-il automatiquement une prise de poids ?

Au cours des premiers mois qui suivent la dernière cigarette, les anciens fumeurs prennent en moyenne 2 à 4 kg.

Il y a deux raisons à cela :

- La nicotine « brûle » environ 200 calories supplémentaires par jour. Si le corps ne reçoit plus sa dose de nicotine, le niveau métabolique de base (*besoin calorique quotidien*) diminue. Moins de calories sont dépensées.
- D'autre part, l'effet inhibiteur de la nicotine sur la faim est éliminé. Les sucreries ou les aliments sucrés sont souvent utilisés pour compenser ce manque. Si vous mangez plutôt des fruits et des légumes et faites de l'exercice régulièrement, vous n'avez pas à vous inquiéter d'une prise de poids problématique. Même si vous prenez quelques kilos, les bienfaits pour la santé de l'arrêt du tabac l'emportent de loin sur cette prise de poids!

Toute personne souhaitant arrêter de fumer peut s'informer sur :

www.tabac-stop.lu

Arrêter de fumer en vaut la peine!

Peu importe combien et depuis combien de temps vous fumez :

- après quelques heures, votre corps est mieux alimenté en oxygène.
- après 24 heures, votre risque d'infarctus diminue.
- après 2-3 jours, l'odorat et le goût s'améliorent.
- après 2-3 semaines, la circulation sanguine et la capacité pulmonaire s'améliorent.
- pendant les années sans consommation, les risques d'accident vasculaire cérébral, de cancer du poumon et d'autres cancers diminuent.



Il n'y a pas de consommation de drogues légales et illégales sans risque !

Pour la consommation de chaque drogue légale et illégale, les effets subjectifs dépendent de divers facteurs (*forme de consommation, dose, âge, sexe, environnement, humeur, expérience et attentes*).

La consommation de toute drogue peut conduire à une dépendance.

L'usage de drogues légales et illégales n'est pas recommandé :

- à l'adolescence (*développement physique et mental*)
- dans la circulation routière et dans d'autres activités nécessitant un « esprit clair » (*p. ex. sports, conduite de machines ...*)
- au travail/à l'école
- pendant la grossesse et pendant l'allaitement
- en cas de maladies existantes

De plus, une attention particulière est requise :

- si la qualité du produit est inconnue et ne peut pas être contrôlée
- lors d'une consommation mixte, p. ex. de l'alcool avec d'autres drogues
- lors de la prise simultanée de médicaments

Lorsque vous réalisez qu'une personne ne se sent pas bien après avoir consommé des drogues légales ou illégales, vous devez agir de manière responsable et vous occuper d'elle. En cas de doute, composez le numéro d'urgence et mettez en oeuvre les mesures de premiers secours.



112



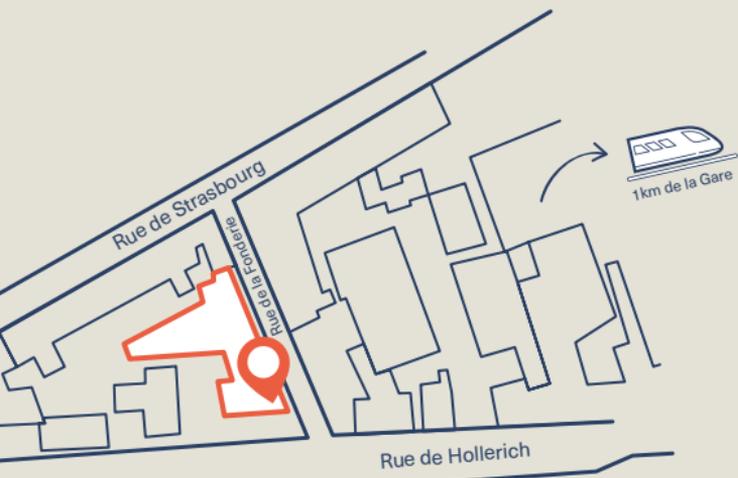
**Besoin d'informations sur les
drogues, les dépendances &
les services d'aide ?**

***Fragen zu Sucht, Drogen
& Hilfsangeboten?***



Fro No

 **T. 49 77 77-55**
frono@cnapa.lu | www.cnapa.lu



CNAPA

Centre National
de Prévention des Addictions

INFORMÉIEREN · SENSIBILISÉIEREN · FORMÉIEREN · KOORDINÉIEREN

8-10, rue de la Fonderie L-1531 Luxembourg

T +352 49 77 77-1 | www.cnapa.lu | info@cnapa.lu

Services :

Formations continues et conseils en matière de prévention des addictions et de la promotion de la santé

Informations sur la prévention des addictions, les dépendances et les services d'aide

Bibliothèque (catalogue en ligne) : emprunts de livres et de matériel didactique :
<http://bib.cnapa.lu/public/index.php>

Angebote:

Weiterbildungen und Projektberatungen zu Themen der Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Informationen zu Suchtprävention, zu Abhängigkeiten und Hilfsangeboten

Bibliothek (Online - Katalog): Ausleihe von Büchern und didaktischen Materialien
<http://bib.cnapa.lu/public/index.php>