

Quel effet le tabac a-t-il à l'échelle mondiale ?

- Le tabac est le seul produit de consommation quotidienne qui tue les gens en étant utilisé tel qu'il est censé l'être.
- Quatre millions de personnes dans le monde meurent chaque année des causes du tabagisme. Cela représente 11 000 décès par jour !
- En 2030, ce chiffre atteindra 10 millions de personnes, ce qui se traduira par 19 décès associés au tabac chaque minute !
- Si les terres à tabac étaient utilisées pour des cultures alimentaires, on pourrait nourrir de 10 à 20 millions de personnes.



Malgré tout ce que l'on sait sur le tabac, environ une personne sur cinq au Canada fume encore ! De nombreux experts disent que le tabac cause bien plus de tort que les drogues illégales. De nos jours, il serait impossible que le tabac puisse remplir les critères de sécurité d'utilisation. Son usage serait interdit.

Quel avantage y a-t-il à cesser de fumer ?

- Plus une personne s'arrête de fumer tôt, mieux c'est pour elle. Il n'est jamais trop tard pour améliorer sa santé. Certaines améliorations se produisent immédiatement :
- Le monoxyde de carbone disparaît de l'organisme en moins de 24 heures.
 - Le risque de crise cardiaque diminue de moitié un an après l'abandon du tabac.
 - Dix ans plus tard, le risque de cancer du poumon est réduit de moitié.
 - Quinze ans après l'abandon, le risque de crise cardiaque est le même que celui d'une personne qui n'a jamais fumé.



Fumer un paquet de cigarettes par jour te coûte plus de 2 000 \$ par année. Pense à ce que tu pourrais faire avec tout cet argent !

Et l'industrie du tabac ?

Les compagnies de tabac dépensent des milliards de dollars par an pour la promotion de leurs produits. La promotion se fait dans les films, les défilés de mode, les commandites de courses automobiles et autres événements sportifs, concerts rock et fêtes dans les bars et boîtes de nuit. Cette promotion n'a qu'un but : inciter les gens à fumer. Elle veut nous faire croire que tout le monde fume ; que c'est « cool » de fumer. Mais réfléchis bien. La plupart des gens ne fument pas !

Comment réduire mes risques ?



SI TU FUMES, ESSAIE DE T'ARRÊTER. C'EST DIFFICILE ET TU DEVRAS PEUT-ÊTRE ESSAYER À PLUSIEURS REPRISES. MAIS NE TE DÉCOURAGE PAS. ÇA VAUT LA PEINE. PENSE À LA RAISON QUI TE Pousse À CESSER. PARLES-EN À TON MÉDECIN OU APPELLE UNE LIGNE D'AIDE POUR FUMEURS.



SI TU NE FUMES PAS, NE COMMENCE SURTOUT PAS ! RÉPÈTE-TOI LES RAISONS POUR LESQUELLES TU NE FUMES PAS ET PRÉPARE-TOI À DIRE « NON ».



DE NOMBREUSES COLLECTIVITÉS ONT DES RÈGLEMENTS MUNICIPAUX SUR LE TABAGISME DANS LES LIEUX PUBLICS. ESSAIE DE CHOISIR DES ENDROITS OÙ IL EST INTERDIT DE FUMER LORSQUE TU SORS AVEC TA FAMILLE OU DES AMIS.



LA FUMÉE SECONDAIRE EST ÉGALEMENT NÉFASTE. DEMANDE À TA FAMILLE DE NE PAS LAISSER FUMER LES GENS CHEZ TOI. LES PRODUITS CHIMIQUES NÉFASTES DU TABAC RESTENT DANS L'ATMOSPHÈRE BIEN APRÈS QUE LA FUMÉE A DISPARU.



NE LAISSE PAS LES GENS FUMER DANS TA VOITURE. SI TU VOYAGES AVEC DES PERSONNES QUI FUMENT, ARRÊTE-TOI POUR QUELLES PUISSENT SORTIR FUMER.

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de cette ressource, veuillez appeler le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale de CAMH : Sans frais en Ontario : **1 800 463-6273** À Toronto : **416 595-6111**

Pour commander des exemplaires en quantité de cette ressource ou d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux : Services des publications Tél. : **1 800 661-1111** ou **416 595-6059** à Toronto Courriel : **publications@camh.net**

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la : Fondation de CAMH Tél. : **416 979-6909** Courriel : **foundation@camh.net**

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients au : **416 535-8501**, poste 2028.

Consultez notre site Web à : **www.camh.net**

Copyright © 2006 Centre de toxicomanie et de santé mentale

ISBN 0-88868-519-X

Remarque : Les termes de genre masculin utilisés pour désigner des personnes englobent à la fois les femmes et les hommes. L'usage exclusif du masculin ne vise qu'à alléger le texte.

Illustrations de Craig Terlson

Available in English.



Où trouver de l'aide ?

Si toi ou quelqu'un que tu connais voulez arrêter de fumer, vous pouvez appeler une ligne d'aide pour fumeurs. Si tu vis en Ontario, en Nouvelle-Écosse, au Nouveau-Brunswick ou à l'Île-du-Prince-Édouard, appelle la ligne Tél.-assistance pour fumeurs au **1 877 513-5333**. Ce service te donnera des renseignements, des conseils et du soutien.



Tu trouveras également des renseignements dans les pages bleues du bottin dans la section des services de santé publique. L'Internet peut également te renseigner. Consulte le site du Programme de la lutte au tabagisme de Santé Canada à l'adresse www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/quit-cesser/index_f.html

Si toi, un ami ou un membre de ta famille avez un problème lié au tabac, à l'alcool ou à d'autres drogues, vous pouvez trouver de l'aide. Parlez-en à quelqu'un de confiance, comme un médecin, un enseignant, une infirmière ou un conseiller en orientation professionnelle ou en toxicomanie. Vous pouvez aussi communiquer avec un centre d'évaluation de la toxicomanie ou un groupe d'entraide comme Nicotine anonyme (voir dans les Pages jaunes, la section Toxicomanie). Voici d'autres groupes qui peuvent aussi aider :

- Centre de renseignements du Centre de toxicomanie et de santé mentale, au **1 800 463-6273**
- Jeunesse J'écoute, au **1 800 668-6868**
- Drogues et alcool—Répertoire des traitements en Ontario, au **1 800 565-8603**, ou **www.dart.on.ca** (site Web en anglais seulement)

parlons

tabac



Qu'est-ce que le tabac ?

Le tabac est une plante qui contient une drogue, la nicotine. Depuis des siècles, le tabac est utilisé partout dans le monde, même s'il entraîne de nombreux problèmes de santé.

Que contient la fumée de cigarette ?

La fumée de cigarette contient environ **4 000** produits chimiques et poisons de toutes sortes. Plus de **50** d'entre eux causent le cancer.



On trouve tous ces poisons, et d'autres encore, dans la fumée du tabac !

- nicotine
- goudron
- monoxyde de carbone
- cyanure
- arsenic
- formaldéhyde
- ammoniac
- benzène



En Amérique du Nord, les Autochtones ont fait connaître le tabac aux explorateurs et aux colons européens. L'usage du tabac s'est alors répandu très rapidement en Europe. Avant le 20^e siècle, le tabac était surtout chiqué (mâché), fumé dans une pipe ou sous forme de cigares, ou prisé (reniflé).



James Bonsack a mis au point une machine à rouler les cigarettes dans les années 1880. Cette invention a permis la production de cigarettes en série, augmentant ainsi leur disponibilité sur le marché. L'invention des allumettes a aussi permis d'allumer facilement une cigarette n'importe où.

De plus en plus de gens se sont mis à fumer et de plus en plus sont tombés malades.

Qui consomme du tabac ?

- En 2005, un tiers (33 %) des élèves ontariens de la 7^e à la 12^e année ont déclaré avoir essayé la cigarette à un moment donné.
- Un élève sur sept (14 %) a déclaré avoir fumé des cigarettes au cours de l'année écoulée. Cela représente presque 140 000 élèves !
- La plupart des élèves (67 %) n'ont jamais fumé—même pas pris une bouffée de cigarette !
- Les garçons et les filles affichent des taux de tabagisme semblables (14 % et 15 % respectivement).
- Plus de la moitié des élèves qui fument (58 %) avaient tenté d'arrêter de fumer au moins une fois au cours de l'année précédente.

AUTRES RENSEIGNEMENTS SUR LA NICOTINE, LE GOUDRON ET LE MONOXYDE DE CARBONE

La nicotine

- La nicotine est la drogue contenue dans le tabac qui crée une accoutumance. Lorsque tu fumes du tabac, la nicotine pénètre dans ton sang et atteint ton cerveau en huit à dix secondes.
- La nicotine peut être un poison mortel qui peut faire vomir, causer des tremblements, des convulsions et même provoquer la mort. Quelques gouttes de nicotine peuvent te tuer.
- Les personnes qui cueillent le tabac absorbent la nicotine par leur peau. Elles sont victimes d'étourdissements et de nausées. Elles souffrent de ce qu'on appelle la maladie du tabac vert.

Le goudron

- Le goudron est une matière noire, collante, composée de milliers de produits chimiques. Beaucoup de ces produits sont cancérogènes.
- Le goudron s'accumule dans les poumons et entrave la respiration. Il contribue aussi aux maladies pulmonaires et au cancer du poumon.

Le monoxyde de carbone

- Le monoxyde de carbone est un gaz toxique qui se libère lors de la combustion de n'importe quel produit, y compris celle du tabac.
- Inhalé, le monoxyde de carbone remplace l'oxygène dans le sang.



- Des études révèlent que chaque cigarette raccourcit d'environ 10 minutes la vie d'une personne.
- Sur environ 1 000 Canadiens âgés de 20 ans qui continuent de fumer, on estime qu'environ la moitié (500) mourront des causes du tabagisme et que 250 d'entre eux mourront avant d'avoir atteint 70 ans.
- En moyenne, les personnes qui meurent du tabagisme perdent 15 ans sur leur espérance de vie !



Des enfants et des animaux de compagnie ont été empoisonnés accidentellement après avoir avalé des mégots de cigarettes.

mini test

- Vrai ou faux : Si tu utilises du tabac sans le fumer, ça ne te fait pas de mal.
- Vrai ou faux : Le tabac tue 3 700 Canadiens chaque année.
- Qui, selon toi, a le plus de difficulté à mettre fin à sa dépendance ?
 - Une personne qui veut abandonner la nicotine.
 - Une personne qui veut abandonner l'héroïne.
 - Une personne qui veut abandonner l'alcool.



- FAUX.** Le tabac à priser et le tabac à chiquer contiennent aussi de la nicotine et d'autres produits chimiques cancérogènes. Même si le tabac à priser ne cause pas de maladies respiratoires, il cause le cancer de la bouche, des maladies des gencives et d'autres problèmes de santé.
- FAUX.** Selon un rapport récent, le tabac cause chaque année la mort d'environ 37 000 Canadiens.
- Crois-tu que le taux d'échec est à peu près le même dans les trois cas.

Les différentes formes de tabac

QUE SONT LES CIGARETTES À FAIBLE TENEUR EN GOUDRON ?

Les cigarettes à faible teneur en goudron font autant de mal que les cigarettes ordinaires, surtout si tu :

- bouches les trous du filtre (habituellement, ces trous sont invisibles) ;
- inhales à pleins poumons ;
- fumes beaucoup.

QU'EST-CE QUE LE TABAC « SAUCÉ » (AROMATISÉ) ?

On ajoute de nombreux produits au tabac. Pourquoi ?

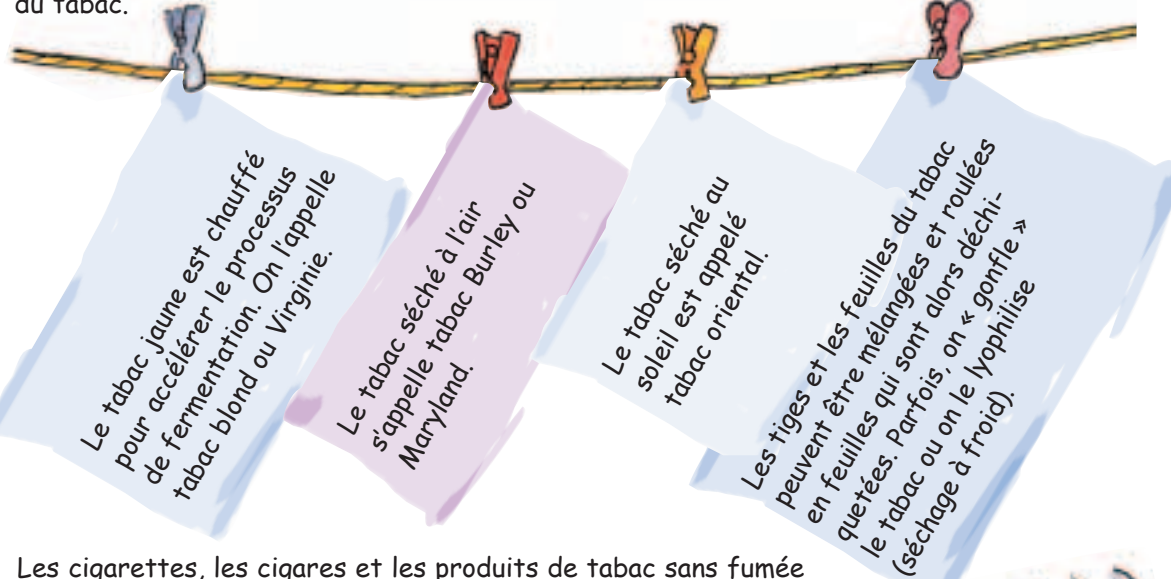
- Pour donner l'impression que la fumée est moins forte ou plus fraîche (sucre et essences de menthol)
- Pour accroître l'effet de la nicotine (ammoniac)
- Pour conserver la fraîcheur des cigarettes (glycérol)
- Pour modifier le goût des cigarettes, des cigares, du tabac à chiquer ou à priser (extraits de fruits, épices, sucres, sirops, réglisse et même chocolat !)
- Pour contrôler la vitesse de combustion (sels inorganiques)

QU'EST-CE QU'UNE CHIQUE ?

C'est du tabac à mâcher (chiquer). La chique (ou encore tablette) est faite de feuilles de tabac broyées et comprimées. On mâche le tabac, puis on le crache.

COMMENT FABRIQUE-T-ON LE TABAC ?

On traite les feuilles de tabac de diverses façons avant de les transformer en cigarettes ou en d'autres produits. Les types de feuilles de tabac et les méthodes de fermentation et de séchage utilisés modifient l'odeur et le goût de la fumée et la teneur en nicotine du tabac.



Les cigarettes, les cigares et les produits de tabac sans fumée (sans combustion) sont faits de différentes sortes de tabac.

Les cigarettes sont fabriquées d'un mélange de tabac enveloppé dans une gaine de papier. Elles peuvent être roulées à la main ou à la machine. La plupart des cigarettes qui sont vendues ont un filtre.

LA PIPE ET LE CIGARE SONT-ILS SANS DANGER ?

Fumer la pipe et des cigares est tout aussi mauvais pour la santé. Bien des gens qui fument la pipe ou le cigare n'inhalent pas la fumée, mais ils ont plus de risques de souffrir d'un cancer de la lèvre, de la bouche, de la langue ou de la gorge. De plus, la plupart des personnes qui passent de la cigarette à la pipe inhalent la fumée !

QU'EST-CE QU'UNE PRISE ?

C'est du tabac sans fumée grossièrement coupé—les feuilles sont finement hachées et placées entre la gencive et la joue. Le tabac à priser est une poudre sèche que l'on se met dans les narines.

Le tabac crée-t-il une dépendance ?

Oui, les cigarettes et les autres formes de tabac créent une dépendance. Toutes les formes de tabac—cigarette, pipe, cigare, tabac à chiquer et à priser—visent à faire pénétrer la nicotine dans ton corps.

- La nicotine agit vite. Lorsque tu fumes une cigarette, la nicotine pénètre rapidement dans les poumons et le sang. Une fois dans le sang, la nicotine atteint le cerveau en quelques secondes.
- La nicotine contenue dans le tabac à chiquer et à priser pénètre dans ton corps par les muqueuses de ta bouche ou de ton nez.



Combien de temps les effets durent-ils ?

Les effets de la cigarette se font sentir en quelques secondes, mais ils ne durent que très peu de temps. Quand tu inhales la fumée de cigarette, la nicotine pénètre rapidement dans ton sang par tes voies respiratoires et tes alvéoles pulmonaires. La nicotine est ensuite acheminée vers le cœur et atteint le cerveau en huit à dix secondes. Chaque fois que tu prends une bouffée de cigarette, ton cerveau reçoit une dose de nicotine. La plupart des fumeurs réguliers ressentent le besoin de fumer une cigarette toutes les 30 à 60 minutes.



Se sent-on mal quand on arrête de fumer ?

- Oui, beaucoup de personnes qui arrêtent de fumer ne se sentent pas bien jusqu'à ce que leur organisme s'habitue à l'absence de la nicotine et des autres produits chimiques contenus dans le tabac. C'est ce qu'on appelle les symptômes de sevrage. La façon dont on se sent dépend de nombreux facteurs : le nombre de cigarettes fumées et la fréquence à laquelle elles sont fumées quotidiennement, le nombre d'années de tabagisme, les attentes à l'égard de l'abandon du tabac et d'autres circonstances personnelles. Les symptômes de sevrage sont généralement plus intenses chez les gros fumeurs qui fumaient depuis très longtemps.
- Les symptômes de sevrage sont pires la semaine qui suit l'abandon du tabac, mais ils s'atténuent au cours des semaines suivantes. L'envie de fumer demeurera par contre très longtemps.
- Souvent, les personnes qui manifestent des symptômes de sevrage :
 - sont irritables ou agitées ;
 - ont de la difficulté à se concentrer ;
 - dorment mal ;
 - ont plus d'appétit ou prennent du poids ;
 - ont une très forte envie de fumer une cigarette.

Quelle sensation te donne le tabac ?

- Les personnes qui essaient la cigarette ou un autre produit du tabac pour la première fois se sentent habituellement étourdies ou malades. Un usage répétitif du tabac permet à l'organisme de s'habituer aux effets de la nicotine.
- De nombreux fumeurs réguliers disent que la cigarette les aide à se détendre et à se concentrer. C'est tout simplement qu'ils ont besoin de nicotine pour fonctionner normalement. Lorsqu'ils ne fument pas, ils sont en manque de nicotine !

Le tabac est-il dangereux ?

Oui, il existe de nombreux risques pour la santé associés à l'usage du tabac. Le tabagisme est la première cause de décès évitables et prématurés au Canada !

- Les jeunes qui commencent à fumer tôt risquent de devenir de gros fumeurs. Ils risquent plus d'avoir des problèmes de santé et de succomber au tabagisme.
- Le tabac tue plus de Canadiens que l'alcool, le sida, les drogues illicites, les accidents de voiture, les suicides et meurtres, tous confondus.



Peut-on avoir des problèmes de santé à respirer la fumée des autres ?

Oui. La fumée des autres est ce qu'on appelle la fumée secondaire ou fumée ambiante.

Les enfants de parents fumeurs :

- ont plus souvent des infections aux oreilles, bronchites et pneumonies ;
- souffrent plus souvent d'asthme et leurs crises sont plus graves ;
- sont plus susceptibles de mourir en couches s'ils sont exposés à la fumée ambiante.



Le tabac est-il légal ?

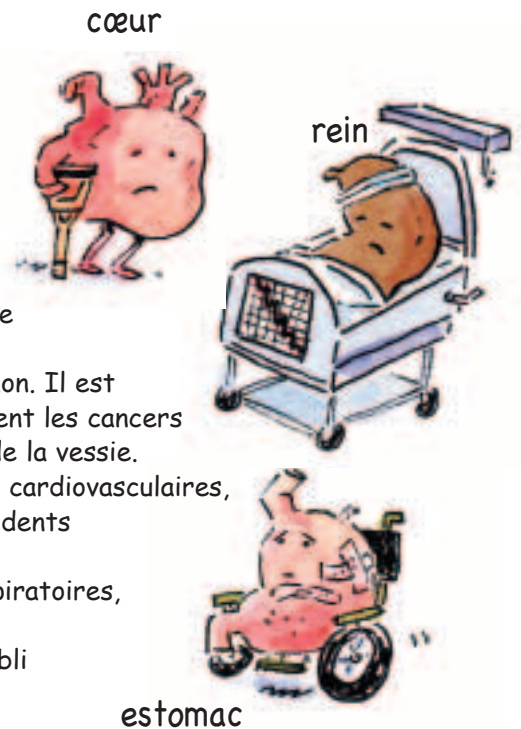
Quelle est la loi ?

- Au Canada, il est illégal de vendre ou de donner du tabac à toute personne de moins de 18 ans.
- Certaines provinces ont des lois plus strictes. En Ontario, en Colombie-Britannique, au Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse, à l'Île-du-Prince-Édouard et à Terre-Neuve, il est interdit de vendre du tabac à des jeunes de moins de 19 ans.
- Certaines provinces ont des lois contre la possession de tabac chez les jeunes. En Alberta, il est illégal pour les jeunes de moins de 18 ans d'avoir en leur possession du tabac. En Nouvelle-Écosse, la possession de tabac est illégale chez les jeunes de moins de 19 ans.
- La publicité sur le tabac et les commandites par les compagnies de tabac sont interdites au Canada.
- Au Canada, les lois régissant l'emballage des cigarettes sont très rigoureuses. Les emballages doivent indiquer la quantité de goudron, de nicotine et de monoxyde de carbone produite par les cigarettes. Mais attention ! Les fumeurs peuvent absorber de plus grandes quantités que celles indiquées, en inhalant à pleins poumons ou en tirant de plus grosses bouffées.

Quels sont les effets du tabac sur la santé ?

Chez les adolescents qui fument, les dommages se manifestent au bout de quelques années.

- Leurs poumons se développent plus lentement et ne fonctionnent pas aussi bien.
- Ils sont en moins bonne forme physique.
- Ils ont plus de rhumes et toussent plus.
- Ils produisent plus de mucosités.
- Ils ont plus souvent de l'asthme et une respiration difficile.



EFFETS À LONG TERME

- Plus de 30 % de tous les cancers dans le monde sont causés par le tabac.
- Le tabagisme cause 90 % des cancers du poumon. Il est aussi associé à divers autres cancers, notamment les cancers de la tête et du cou, de l'estomac, du rein et de la vessie.
- Les fumeurs risquent plus d'avoir des maladies cardiovasculaires, entre autres des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.
- Le tabagisme peut entraîner des maladies respiratoires, comme la bronchite chronique et l'emphysème.
- Les fumeurs ont un système immunitaire affaibli et sont malades plus souvent.
- Les fumeurs ont plus tendance à avoir des ulcères d'estomac.
- Ils sont plus susceptibles d'avoir des problèmes sexuels (difficultés érectiles) et des problèmes de fertilité.
- Environ la moitié des personnes qui commencent à fumer à l'adolescence continueront de fumer et mourront d'une cause associée au tabac.

T'as pas envie ?



LE SAVAIS-TU ?

Les filles et les femmes qui fument pendant leur grossesse sont plus vulnérables aux problèmes suivants :

- fausse couche
- accouchement prématuré
- enfant mort-né
- nouveau-né de petit poids

LE SAVAIS-TU ?

Les mères qui fument transmettent la nicotine et d'autres produits chimiques cancérigènes à leur bébé par le lait maternel. Ces produits chimiques se retrouvent même dans le lait maternel des mères exposées à la fumée ambiante.

LE SAVAIS-TU ?

En Ontario, une personne peut être passible d'une amende pour avoir vendu ou donné du tabac à une personne de moins de 19 ans. La première infraction pour un particulier peut atteindre 4 000 \$. L'amende pour un magasin ou une compagnie peut atteindre 10 000 \$ pour la première conviction et 150 000 \$ pour une troisième conviction ou plus.

LE SAVAIS-TU ?

En Ontario, il est contraire à la loi de fumer ou même d'avoir en main une cigarette allumée sur la propriété d'une école, y compris dans une voiture stationnée sur cette propriété !

