

# Les principaux faits

- **sur le tabagisme**
- **sur le tabagisme passif**
- **sur l'industrie du tabac**

## Quelle proportion de fumeurs?

- En 2008, 27 pour cent de la population de 14 à 65 ans résidant en Suisse fumait régulièrement ou occasionnellement: 30 pour cent des hommes et 24 pour cent des femmes.
- En 2008, les jeunes de 14 à 19 ans étaient 23 pour cent à fumer contre 31 pour cent en 2001.
- Environ 70 pour cent des 14 à 65 ans vivent sans fumer en Suisse.

## Pourquoi fume-t-on à 15 ans?

- Environ 15 pour cent des adolescents fument au moins une fois par semaine.
- Les filles fument plutôt pour atténuer leurs sentiments négatifs, les garçons plutôt pour renforcer leurs sentiments positifs.
- Les jeunes des deux sexes sont 29 pour cent à douter qu'ils puissent arriver à arrêter de fumer.

## La fumée du tabac pollue tout le corps

- La fumée du tabac se compose de 4'000 substances chimiques.
- Des poumons, les différentes composantes du tabac vont dans le sang, d'où elles se propagent dans tout le corps.
- De nombreuses substances du tabac sont extrêmement toxiques, une soixantaine sont même cancérigènes. Or, seules trois substances toxiques sont indiquées sur les paquets de cigarettes.

## Nicotine

- La nicotine est une drogue dure au même titre que l'héroïne ou la cocaïne.
- Les jeunes (comme les adultes) peuvent devenir dépendants à la nicotine après quelques cigarettes seulement.
- La nicotine accélère les battements du cœur et augmente la pression artérielle, ce qui sollicite davantage le cœur et la circulation sanguine.

## Goudron

- Le goudron est un terme générique pour les résidus issus de tout processus de combustion comme la fumée du tabac.
- Il entraîne des excroissances cellulaires dans plusieurs organes.
- De plus, il colore les dents et les doigts.

## Monoxyde de carbone

- Poison par inhalation, le monoxyde de carbone est aussi issu de la combustion du tabac. Il est inodore. Il empêche le poumon de transmettre l'oxygène au sang.
- Un gros fumeur a jusqu'à 15 pour cent d'oxygène en moins.

# Le tabagisme nuit à la respiration

- Le goudron encrasse les fins alvéoles pulmonaires. A la longue, il entraîne une inflammation durable des voies respiratoires.
- La toux du fumeur se transforme en emphysème pulmonaire.
- Les allers et retours de la maison à l'extérieur et vice-versa entraînent peu à peu une angoisse respiratoire (ou dyspnée), de sorte que la personne renonce petit à petit à sortir.

# Le tabagisme nuit à la circulation sanguine et au cœur

- Le tabagisme accélère le durcissement des artères et favorise la formation de caillots sanguins.
- Les pires conséquences sont: un infarctus du myocarde, une apoplexie ou la jambe du fumeur.
- Quand on fume, le risque de mourir d'une maladie coronaire est quatre fois plus élevé.

# Le tabagisme cause le cancer

- La fumée du tabac laisse ses traces toxiques dans tout le corps en favorisant les maladies cancéreuses: cavité buccale, pharynx, larynx, œsophage, poumon, estomac, pancréas, rein, vessie, utérus et cellules sanguines.
- Le risque d'un fumeur d'avoir le cancer du poumon est 20 x plus important que pour un non-fumeur.

## Le tabagisme nuit au fœtus

- Le tabagisme pendant la grossesse nuit à la santé de la mère et de l'enfant.
- Les fumeuses ont plus de complications pendant la grossesse.
- Le tabagisme entraîne plus de naissances prématurées et de mort-nés. C'est une des causes de la mort subite du nourrisson.

# Femmes et tabagisme

- Les fumeuses qui souhaitent avoir un enfant ont plus de difficultés à tomber enceintes.
- Le risque de rester stérile est plus élevé.

# Hommes et tabagisme

- Les fumeurs risquent davantage de rencontrer des problèmes sexuels.

# Cigarettes «légères»: risque numéro 1

- Le goudron, la nicotine et la monoxyde de carbone sont mesurés par des machines.
- Or, on tire davantage sur une cigarette dite «légère» en inhalant la fumée jusqu'en profondeur, dans les poumons, ou l'on fume plus souvent.
- C'est la seule façon pour avoir sa dose quotidienne de nicotine quand la dépendance est installée.

## Cigarettes «légères»: risque numéro 2

- Le risque de cancer de poumon ne change pas et reste tout aussi élevé pour les fumeurs, qu'ils fument des cigarettes normales ou dites légères.
- Les cigarettes «légères» ne modifient pas non plus le risque de maladie coronaire.

# La cigarette est un produit mortel

- La moitié des ados qui fument aujourd'hui vont mourir d'une maladie due au tabac s'ils continuent à fumer.
- Un quart mourra après 70 ans.
- L'autre quart mourra entre 35 et 69 ans. Ils perdront en moyenne 21 années de vie.

# Les avantages d'un arrêt du tabagisme 1

- 20 minutes après la dernière cigarette, le rythme cardiaque diminue.
- 12 heures après, la teneur sanguine en monoxyde de carbone redevient normale.
- Entre 2 semaines et 3 mois après, le risque d'infarctus commence à reculer, les poumons se remettent à mieux fonctionner.

## Les avantages d'un arrêt du tabagisme 2

- Entre 1 et 9 mois après l'arrêt, la toux du fumeur et la détresse respiratoire se calment.
- Une année après, le risque de maladie coronaire a diminué de moitié.
- Après plusieurs années, le risque de cancer de l'estomac et de l'utérus recule.
- Entre 5 et 15 ans après, le risque d'apoplexie est revenu au niveau d'un jamais-fumeur.

## Les avantages d'un arrêt du tabagisme 3

- Après 10 ans, le risque de mourir d'un cancer du poumon a diminué de moitié.
- Le risque d'un cancer de la cavité buccale, du pharynx, du larynx, de l'œsophage, du pancréas et du rein a reculé aussi.
- Après 15 ans, le risque de maladie coronaire est revenu au niveau d'un jamais-fumeur.

## Disponibilité à arrêter

- 53 pour cent des fumeurs (quotidiens ou non) voulaient arrêter en 2006, 29 pour cent dans les six mois à venir.
- Les fumeurs étaient 27 pour cent à avoir planifié leur arrêt dans les six mois et les fumeuses 31 pour cent.
- Cette disponibilité à arrêter était la plus grande parmi les 14-19 ans et les 25-54 ans.

# Les principaux faits

- sur le tabagisme
- **sur le tabagisme passif**
- sur l'industrie du tabac

# Mêmes substances toxiques

- La fumée passive est constituée d'un mélange de fumée émise par la combustion du bout de la cigarette et de la fumée rejetée par le fumeur.
- Quand on fume passivement, on inhale les mêmes substances toxiques que les fumeurs actifs.

## Pas de valeur-limite

- Il n'est pas possible de fixer de valeur-limite pour la fumée passive non plus. La plus petite quantité suffit à nuire à la santé.
- La fumée passive entraîne maladies et morts prématurées. Il suffit de peu de temps pour que le cœur et la circulation sanguine en soient détériorés.

# Poussières fines

- La fumée du tabac dans les lieux fermés est la principale source de problèmes dus aux poussières fines.
- La fumée dans les restaurants entraîne des valeurs en poussières fines entre 150 et 1000 microgrammes par mètre cube, soit jusqu'à 20 fois la valeur-limite quotidienne autorisée à l'extérieur une fois par année.

# Adultes et fumée passive ...

- La fumée passive cause le cancer du poumon et des maladies coronaires.

## Enfants et fumée passive ...

- La fumée passive cause des maladies respiratoires et des inflammations de l'oreille moyenne, elle renforce l'asthme,
- ralentit la croissance des poumons,
- et augmente le risque de mort subite du nourrisson.

## Grossesse

- Les femmes qui fument malgré elles pendant leur grossesse ont des bébés au poids moyen inférieur à la moyenne.

# Echec des systèmes d'aération

Voilà des décennies qu'on accumule des expériences pour essayer de protéger la population contre la fumée passive:

- les zones sans fumée offrent une protection largement insuffisante
- même les aérations les plus fortes ne parviennent à éliminer que les traces visibles.

# Protection contre la fumée passive sans exception

- Une réglementation légale n'autorisant aucun lieu public ou de travail fumeur, sans exception, est la seule mesure pour prévenir les nuisances de la fumée passive pour la santé.

# Les principaux faits

- sur le tabagisme
- sur le tabagisme passif
- **sur l'industrie du tabac**

# L'industrie du tabac a toujours besoin de renouveler sa clientèle

- La vente de cigarettes est un commerce des plus profitables.
- Mais l'industrie du tabac perd sa clientèle prématurément par arrêt du tabagisme ou décès.
- C'est pourquoi l'industrie du tabac est avide de nouveaux clients.

## Ados visés

- La plupart des gens ont commencé à fumer alors qu'ils étaient encore mineurs.
- Il est rare que les jeunes qui ne se mettent pas à fumer deviennent fumeurs une fois adultes.
- C'est pourquoi le marketing de l'industrie du tabac vise surtout les enfants et les jeunes.

# Cigarette: fruit interdit

- Swiss Cigarette a organisé une campagne nationale auprès des jeunes, intitulée «Youth smoking prevention», entre 2001 et 2004.
- L'industrie du tabac présente la cigarette dans de telles campagnes comme un produit pour adultes, ce qui en fait le fruit interdit pour les mineurs.

# La cigarette, réservée aux adultes?

- Swiss Cigarette se positionne désormais pour l'interdiction de vente auprès des mineurs.
- Mais c'est toujours la même stratégie: l'industrie du tabac fait comme si le tabac était réservé aux adultes et attire ainsi enfants et jeunes vers la cigarette.

# Fumée passive: consommation plutôt que protection?

- Des réglementations systématiques pour des lieux publics et de travail sans fumée ont pour effet un recul de la consommation de tabac.
- C'est pourquoi les fabricants de cigarettes préconisent des restrictions partielles et des solutions «flexibles».

# Irresponsabilité sociale

Le commerce de cigarettes est socialement irresponsable. Car l'industrie du tabac

- s'adresse directement aux enfants et aux jeunes à travers sa publicité et son sponsoring,
- recourt de plus en plus à des activités de marketing cachées,
- profite sans scrupule des conditions favorables sur les marchés émergents d'Europe de l'Est et d'Asie.

## Sources

**[www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch)**

informations de fond sur le tabac et le contrôle du tabac

**[www.tabakmonitoring.ch](http://www.tabakmonitoring.ch)**

données représentatives sur la consommation de tabac en Suisse

**[www.cdc.gov/tobacco](http://www.cdc.gov/tobacco)**

avec notamment les rapports du Surgeon General (conseiller du gouvernement américain en matière de santé publique) de la plus haute autorité sanitaire américaine, de 1964 à 2006.

Les principaux faits sur le tabagisme

**Un grand merci  
pour votre attention!**

