



**Les faits**

**sur le tabagisme  
et sur la fumée  
passive**



# ► Les faits sur le tabagisme et sur la fumée passive

**La fumée du tabac est constituée de quelque 7000 substances dont gaz et minuscules matières solides. La plupart de ces substances sont toxiques et environ 70 sont carrément cancérigènes. L'inhalation propulse ces substances toxiques de la fumée du tabac jusqu'aux poumons, puis dans le sang. Et le sang les transporte ensuite dans tout le corps.**

## ► Cancer

La liste des organes qui peuvent être atteints par le cancer à cause de la fumée du tabac est longue: bouche, larynx, pharynx, poumons, oesophage, estomac, pancréas, reins, vessie, col de l'utérus et rectum.

## ► Coeur et le système cardio-vasculaire

Les principales conséquences sont l'apoplexie, l'arrêt cardiaque ou la jambe du fumeur.

## ► Voies respiratoires

La fumée du tabac encrasse les minuscules alvéoles pulmonaires. La toux du fumeur dégénère en détresse respiratoire, au point qu'on n'arrive plus à souffler une allumette à 15 centimètres.

## ► Grossesse

Fumer pendant la grossesse nuit à la santé de la mère et de l'enfant à naître. Les fumeuses risquent davantage de complications pendant la grossesse et d'accoucher d'un enfant mort-né ou prématuré. Fumer accroît aussi le risque de mort subite du nourrisson.

## ► Les hommes et le tabagisme

Les fumeurs sont plus souvent impuissants que les non-fumeurs.

## ► Les femmes et le tabagisme

Les fumeuses ont plus de difficultés à attendre un enfant. Fumer augmente le risque de stérilité.

## ► Cigarettes dites légères: risques élevés

Les cigarettes indiquant des taux plus bas de goudrons, de nicotine et de monoxyde de carbone nuisent presque autant à la santé que les cigarettes aux taux plus élevés.

Le taux maximal de goudrons, de nicotine et de monoxyde de carbone est imprimé sur chaque paquet de cigarettes. Ces chiffres sont calculés par des machines, mais justement les êtres humains ne sont pas des machines!

Ils tirent sur la cigarette jusqu'à ce que la fumée atteigne les poumons, retiennent l'air dans les poumons et fument leurs cigarettes jusqu'au filtre. Les fumeurs procèdent ainsi pour obtenir leur dose de nicotine.

- Le fumeur qui change de cigarettes pour une sorte plus pauvre en goudrons subit le même risque de cancer des poumons.
- Ce changement ne réduit pas non plus son risque de maladies cardiaques.

Les indications qui figurent sur les paquets sont trompeuses. En réalité, les taux de nicotine, de goudrons et d'oxyde de carbone sont beaucoup plus importants que ce qu'indiquent les paquets.

### ► La fumée du tabac

La fumée du tabac contient des milliers de produits chimiques, dont la nicotine, les goudrons et l'oxyde de carbone.

La **nicotine** est une drogue très puissante, semblable à l'héroïne et à la cocaïne. Elle peut créer une dépendance dès les premières cigarettes. Les jeunes sont donc touchés dès leurs premières tentatives. La nicotine accélère le pouls et la pression artérielle, d'où une pression sur le cœur et la circulation sanguine.

### ► Les faits principaux sur la fumée passive

La fumée du tabac inhalée passivement contient autant de substances toxiques que la fumée active. Ainsi, elle entraîne des maladies et la mort prématurée.

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 les fumeurs. Aucune valeur minimale ne peut être fixée non plus pour la fumée passive car la plus petite quantité est nocive à la santé.

La fumée passive cause

- le cancer du poumon et des maladies cardiaques chez les adultes qui ne fument pas eux-mêmes

La notion de **goudrons** regroupe différents éléments de la fumée du tabac sous forme liquide ou semi-liquide. Les substances toxiques des goudrons causent des excroissances malignes. Ce sont aussi les goudrons qui jaunissent les dents et les doigts.

Le **monoxyde de carbone** est un gaz toxique, sans odeur, provenant de la combustion du tabac. Il empêche la fixation de l'oxygène dans le sang. L'oxygène est vital. Un fumeur invétéré peut diminuer son absorption d'oxygène jusqu'à 12 pour cent.

- de l'asthme, des maladies des voies respiratoires et des otites moyennes chez les enfants.

Les non-fumeuses enceintes qui subissent la fumée d'autrui peuvent mettre au monde des enfants de plus faible poids. La fumée passive augmente le risque de mort subite chez les enfants en bas âge.

### ► Comment se protéger de la fumée passive?

Que l'on parle d'un appartement ou d'une voiture, seuls des espaces fermés complètement non-fumeurs garantissent une protection totale contre les effets nocifs de la fumée passive. Lorsqu'on fume à la fenêtre ou dans la cuisine, il y a toujours de la fumée du tabac qui pénètre dans l'appartement.

### ► Ligne stop-tabac 0848 000 181



Les conseillères et les conseillers de la ligne nationale stop-tabac ont suivi une formation spéciale et connaissent parfaitement les différentes méthodes scientifiquement prouvées pour arrêter de fumer. Les fumeurs qui souhaitent arrêter leur consommation peuvent se faire accompagner par la ligne stop-tabac durant la période de sevrage. Ils ont la possibilité de se faire rappeler plusieurs fois et d'obtenir des conseils.

La ligne stop-tabac 0848 000 181 est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en **français**, en **allemand** ou

en **italien** (8 centimes la minute sur le réseau fixe). Elle propose des conseils dans six autres langues, avec un numéro de téléphone pour chacune d'entre elles:

**0848 183 183 albanais**

**0848 184 184 portugais**


**0848 189 189 romanche**

**0848 185 185 espagnol**

**0848 186 186 serbo-croate-bosniaque**

**0848 187 187 turc**

Un spécialiste de la ligne stop-tabac rappelle les personnes intéressées dans les 48 heures.

**at**  **Association suisse pour la prévention du tabagisme**  
Haslerstrasse 30 | 3008 Berne

**Distribution:**

**Pour d'autres informations et brochures:**

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-suisse.ch