

**LE TABAC,  
MIEUX CONNAÎTRE SES DANGERS...  
POUR MIEUX SE PROTÉGER.**

**N'ATTENDS PAS DEMAIN,  
PRENDS TA SANTÉ EN MAIN !**

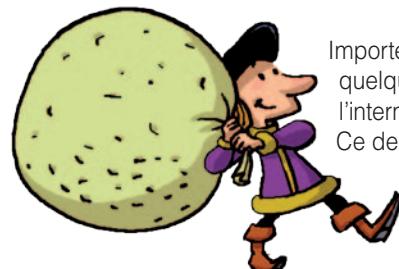


# UN PEU D'HISTOIRE...



En 1492, Christophe Colomb découvre l'Amérique et avec elle, une plante considérée comme précieuse par les Indiens. Ils la fument dans des pipes ou des petits bâtons creux, la mâchent, aspirent sa fumée et l'utilisent aussi pour essayer de guérir certaines maladies.

**Cette plante inconnue de notre continent, et dont on ignore les dangers, n'est autre que le tabac !**



Importé dès 1520 en Europe, le tabac est cultivé au Portugal quelques années plus tard. Il arrive en France en 1560 par l'intermédiaire de Jean Nicot, ambassadeur de France au Portugal. Ce dernier en offre en effet à Catherine de Médicis pour soulager ses maux de tête ou ceux de son fils François II.



Au milieu du 17<sup>me</sup> siècle, le tabac est cultivé presque partout dans le monde !

**JEAN NICOT A DONNÉ SON NOM À LA NICOTINE, UN DES PRODUITS CONTENUS DANS LE TABAC.**



D'abord prisé (respiré), chiqué (mâché) ou fumé dans des pipes, le tabac est consommé roulé dans du papier dès le 17<sup>me</sup> siècle.

Les premières cigarettes fabriquées de façon industrielle apparaissent en 1830.



Devenues moins chères, elles sont de plus en plus populaires et leur consommation explose après la Seconde Guerre mondiale.



Aujourd'hui, de nouveaux modes de consommation existent, comme la chicha ou le narghilé (sorte de grande pipe à eau utilisée pour fumer le tabac).

**ON PEUT TRÈS BIEN DÉCIDER DE VIVRE SANS TABAC. EN FRANCE, 7 PERSONNES SUR 10 NE FUMENT PAS ET PRÉSERVENT AINSI LEUR SANTÉ.**

# LE TABAC EST CULTIVÉ UN PEU PARTOUT

La culture du tabac s'étend sur plus de 4 millions d'hectares dans le monde, ce qui représente environ **400 fois la surface de Paris**.

Les principaux pays producteurs de tabac sont aujourd'hui la Chine, les États-Unis, l'Inde, le Brésil et la Turquie.

**En France**, comme dans l'ensemble de l'Europe, **le tabac est peu cultivé** : c'est dans le Sud-Ouest que l'on trouve la majorité des champs de tabac.

## IL DÉTRUIT LA PLANÈTE

La culture du tabac a des **conséquences dangereuses** pour notre planète. Elle occupe de nombreuses terres qui pourraient servir à nourrir des populations sous-alimentées. De plus, le séchage de ses feuilles requiert des quantités de bois très importantes.

Te rends-tu compte ? Pour faire sécher la quantité de feuilles récoltées sur un hectare\*, **il faut couper un hectare de bois** !

**200 000 HECTARES DE FORÊTS DISPARAISSENT CHAQUE ANNÉE DANS LE MONDE À CAUSE DU TABAC !**

\*1 hectare (ha) est la surface d'un carré de 100 m de côté.



# DE LA PLANTE...

# ... À LA CIGARETTE

## Le tabac est cultivé dans les champs.

Après la récolte, ses feuilles sont séchées, humidifiées, battues, hachées, puis de nouveau séchées.

Les industriels font un mélange de différentes variétés de feuilles pour obtenir une saveur caractéristique de leur marque. Ils ajoutent également des arômes artificiels et d'autres produits chimiques dont ils ne fournissent pas la liste et dont on soupçonne les mauvais effets sur la santé.

Tu connais sans doute certains des ingrédients utilisés par l'industrie du tabac, comme par exemple :

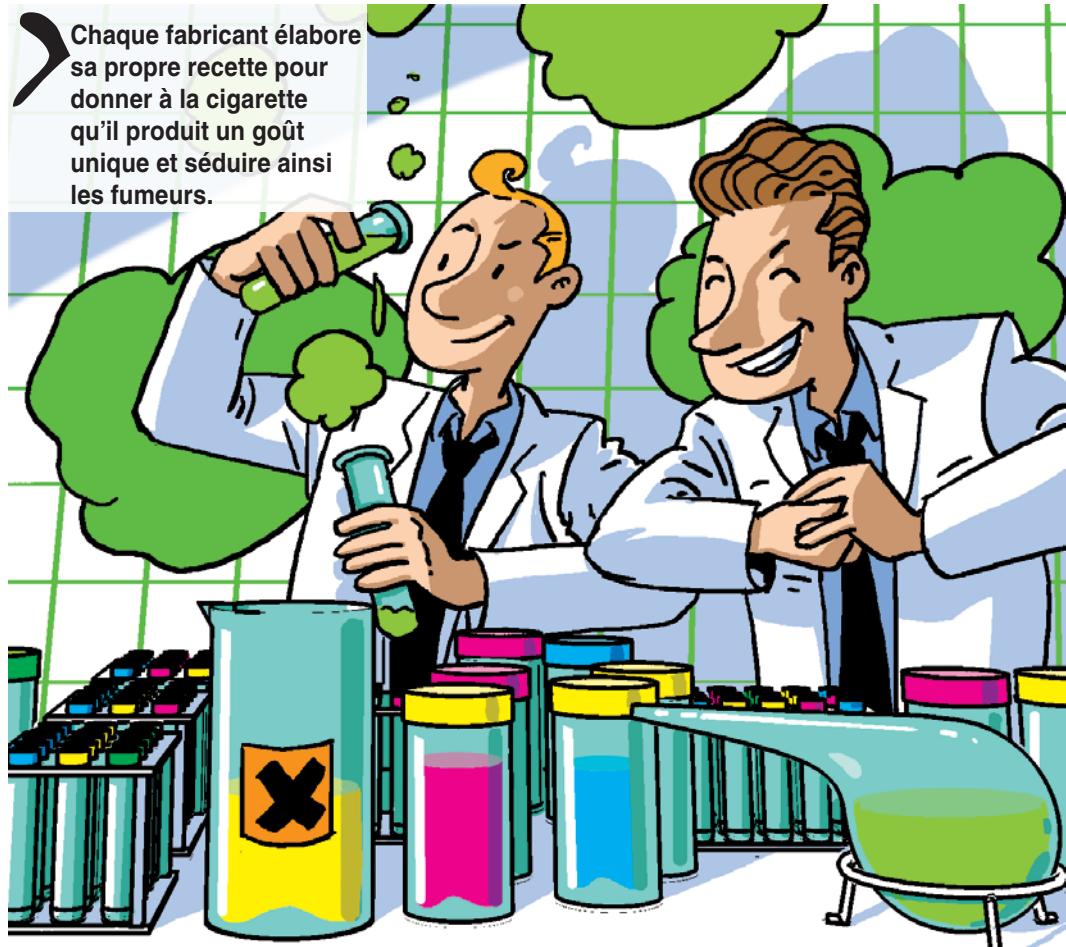
- Le chocolat, le miel, le caramel, qui rendent le goût des cigarettes plus agréable.
- Le cacao et la réglisse qui, en augmentant le volume des bronches, font pénétrer plus profondément la fumée dans les poumons.
- Le menthol qui diminue les irritations de la gorge au passage de la fumée.

Toutes ces saveurs agréables essaient de masquer le goût naturel de la fumée de cigarette. Celui-ci est plutôt repoussant et rebutant ! Ce n'est qu'après s'être forcés à fumer pendant plusieurs semaines que les fumeurs débutants finissent par ne plus y prêter attention.

**UTILISÉES POUR ASSOUPLIR LE TABAC,  
BLANCHIR LES CENDRES, ACCÉLÉRER  
LA COMBUSTION<sup>\*</sup> DE LA CIGARETTE  
OU ENCORE ÉVITER AU TABAC DE MOISIR,  
CES SUBSTANCES AJOUTÉES PRÉSENTENT  
ENVIRON 10% DU POIDS D'UNE CIGARETTE !**

\*Lorsque le tabac brûle et se transforme en cendres.

Chaque fabricant élabore sa propre recette pour donner à la cigarette qu'il produit un goût unique et séduire ainsi les fumeurs.



# LE TABAC COÛTE CHER...

## AU FUMEUR

En consommant un paquet de cigarettes par jour, **le fumeur dépense en moyenne 170 euros par mois en 2011**. Un budget considérable avec lequel il pourrait vraiment se faire plaisir... et sans se ruiner la santé !

### À TON AVIS ?

Que pourrait-il faire de l'argent habituellement consacré aux cigarettes s'il arrêtait de fumer ? (Coche la bonne réponse !)

#### 1. En 3 jours seulement

- A) s'offrir deux boules de glace
- B) aller deux fois au cinéma

#### 2. Au bout d'1 mois

- A) s'offrir un lecteur MP3
- B) acheter un livre

#### 3. Au bout de 6 mois

- A) s'offrir un ordinateur
- B) passer une journée dans un parc d'attraction

#### 4. Au bout de 18 mois

- A) s'acheter un scooter
- B) s'acheter un vélo

Réponses : 1-B - 2-A - 3-A - 4-A

## À LA COLLECTIVITÉ

On estime à une cinquantaine de milliards d'euros, soit près de 800 euros par an et par habitant, la somme dépensée aujourd'hui en France pour :

- Soigner les malades du tabac.
- Rembourser les victimes d'accidents ou d'incendies causés par le tabac.
- Informer la population sur les dangers du tabac.

C'est bien plus que le montant des taxes spéciales issues de la vente du tabac (environ 10 milliards d'euros par an) !

**LE TABAC EST SOUMIS À DES TAXES SPÉCIALES. LORSQU'UN FUMEUR ACHÈTE UN PAQUET DE CIGARETTES, UNE PARTIE DE L'ARGENT ENCAISSÉ PAR LE BURALISTE EST EN EFFET REVERSÉE À L'ÉTAT. CES TAXES SPÉCIALES AUGMENTENT LES PRIX DES PAQUETS DE CIGARETTES. C'EST UN DES MOYENS UTILISÉS PAR LES POUVOIRS PUBLICS POUR FAIRE BAISER LA CONSOMMATION DES FUMEURS ET LES INCITER À ABANDONNER UNE PRATIQUE DANGEREUSE QUI COÛTE TRÈS CHER À LA COLLECTIVITÉ !**

# ... MAIS IL RAPPORTÉ GROS AUX FABRICANTS

**200 MILLIARDS D'EUROS, C'EST LA SOMME ENCAISSÉE CHAQUE ANNÉE PAR LES 5 PREMIERS FABRICANTS DE TABAC DANS LE MONDE.**

Et les industriels du tabac ne reculent devant rien pour continuer à vendre leurs produits, quand bien même ils les savent toxiques, voire mortels.

Pour attirer toujours plus de consommateurs, ils sont prêts à :

- Faire de la publicité et de la promotion même lorsque la loi l'interdit.
- Essayer de faire annuler les réglementations européennes ou nationales.
- Utiliser des additifs\* pour faciliter et augmenter la consommation.
- Cacher les dangers du tabac aux consommateurs.
- Donner une image positive du tabac aux jeunes.
- Créer de nouveaux produits, de nouveaux paquets et de nouveaux moyens de vente pour séduire toujours plus de fumeurs.



\*Produits chimiques ajoutés.

# LA FUMÉE DU TABAC : UN DANGER POUR LE FUMEUR...

La fumée du tabac contient environ 4 000 substances, dont plus de 40 sont cancérogènes\*.

- **La nicotine** agit sur le cerveau et crée une **dépendance** à la cigarette. C'est elle qui fait vite prendre l'habitude de fumer et rend le fumeur « accro » au point de ne plus pouvoir se passer de ses cigarettes.
- **Le monoxyde de carbone** qui prend la place de l'oxygène dans le sang et prive ainsi l'organisme de cet élément vital, favorise les maladies du cœur et des vaisseaux sanguins.
- **Les goudrons**, qui se déposent sur le trajet suivi par la fumée dans le corps, sont responsables des cancers liés au tabagisme.
- **Des substances irritantes** paralySENT et détruisent les cils chargés de nettoyer les bronches.

**LE TABAC PEUT CAUSER DES MALADIES MORTELLES QUELLE QUE SOIT LA FAÇON DONT IL EST CONSOMMÉ. CONTRAIREMENT À CERTAINES IDÉES REÇUES, L'UTILISATION DE LA CHICHA OU DU NARGHILÉ NE REND PAS SON INHALATION MOINS DANGEREUSE !**

\* Une substance cancérogène est une substance qui provoque des cancers.

# ... ET POUR SON ENTOURAGE

## Pas besoin de fumer pour être enfumé !

Quand on est à côté d'un fumeur, on respire la fumée de sa cigarette et on en subit tous les méfaits.

C'est ce qu'on appelle **le tabagisme passif**. Parce que la fumée de cigarette est non seulement désagréable mais dangereuse pour la santé, il est maintenant interdit de fumer dans les lieux publics.

## ET HEUREUSEMENT !

Car la fumée de cigarette n'a rien de sympathique :

- Elle ne sent pas bon
- Donne mauvaise haleine
- Gratte la gorge
- Pique les yeux
- Empêche de respirer librement
- Pire, elle rend malade

Bref, elle n'apporte que des ennuis. N'hésite jamais à dire que la fumée de cigarette te gêne !



# FUMER A DES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ



## LE TABAC PROVOQUE DES MALADIES QUI TOUCHENT DE NOMBREUSES PARTIES DU CORPS :

- Les poumons et les bronches
- Le cœur et les vaisseaux
- Le cerveau
- La bouche et la langue
- Le larynx et la trachée (la gorge)
- L'estomac
- Les reins
- L'utérus et les ovaires
- La vessie
- L'œsophage

Il est aussi responsable de désagréments dont le fumeur se passerait bien : il fait vieillir la peau prématurément, irrite les yeux, diminue l'odorat et le goût. **Plus grave encore, il tue !**

En France, **60 000 personnes meurent chaque année du tabagisme.**

## LES MÉFAITS DU TABAC SE MANIFESTENT DÈS LA PREMIÈRE CIGARETTE. FUMER, MÊME TRÈS PEU, COMPORTE TOUJOURS UN RISQUE POUR LA SANTÉ !

Fumer, c'est donc prendre le risque de développer une maladie grave, voire mortelle comme :

- **Les cancers** qui apparaissent lorsque des cellules malades se multiplient dans l'organisme. Le plus connu est le cancer du poumon dont 90 % des cas sont liés au tabagisme. Une mort par cancer sur quatre est due au tabagisme.
- **Les maladies cardiovasculaires** qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins. L'infarctus est la plus grave d'entre elles : il survient quand une artère se bouche et que le cœur ne reçoit plus de sang.
- **Les maladies respiratoires** qui affectent les bronches et les poumons, comme par exemple la bronchite chronique.

**Plus on commence à fumer jeune,  
plus le risque de développer ces maladies est important !**

## EN DISANT NON AU TABAC ET EN RESTANT FIDÈLE À CE CHOIX, TU PRÉSERVES TA SANTÉ ET CELLE DE TES PROCHES, ET TU TE METS À L'ABRI DE NOMBREUX ENNUIS !

Depuis les années 60, le nombre de fumeurs a diminué en France, mais la proportion de fumeuses a augmenté. Aujourd'hui, il n'y a presque pas de différence entre le nombre de filles et de garçons qui fument chez les adolescents.

# ARRÊTER DE FUMER, C'EST POSSIBLE...

Les fumeurs sont de plus en plus nombreux à vouloir arrêter de fumer. Et pour cause ! Ils savent que le tabac nuit à leur santé et qu'en se débarrassant de cette mauvaise habitude, ils mettent toutes les chances de leur côté pour vivre en meilleure forme et plus longtemps.

Il n'existe pas de méthode universelle pour arrêter de fumer. Chaque fumeur est un cas particulier. Si beaucoup y parviennent seuls, d'autres ont besoin de se faire aider.

Ceux qui le souhaitent peuvent consulter un médecin ou demander conseil à leur pharmacien.

## POUR EN SAVOIR PLUS

Tabac Info Service  
**39 89**

(09h-20h du lundi au samedi - 0,15€/min)

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

EN FRANCE, CHAQUE JOUR,  
ENVIRON 2 000 PERSONNES  
ARRÊTENT DE FUMER DÉFINITIVEMENT.

# ... ET BÉNÉFIQUE IMMÉDIATEMENT !



Voici les améliorations observées lorsque l'on arrête de fumer :

**APRÈS 24 HEURES**  
Le risque d'infarctus du myocarde\* diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.

\* Crise cardiaque.

**APRÈS 48 HEURES**  
Le goût et l'odorat s'améliorent. Les terminaisons nerveuses des papilles commencent à repousser.

**DÈS 2 SEMAINES**  
La toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement.

**APRÈS 1 AN**  
Le risque d'infarctus du myocarde\* diminue de moitié. Le risque d'accident vasculaire cérébral\*\* (AVC) rejoint celui d'un non-fumeur.

**APRÈS 5 ANS**  
Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.

**À PARTIR DE 10 ANS**  
L'espérance de vie redevient presque identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

\*\* Risque qu'un vaisseau se bouche ou éclate et provoque une paralysie.

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR ARRÊTER DE FUMER ET PLUS TÔT ON ARRÊTE,  
MIEUX C'EST. L'IDÉAL, BIEN SÛR,  
EST DE NE JAMAIS COMMENCER !

# LA LOI AUSSI NOUS PROTÈGE

Le tabac est tellement nocif pour la population qu'il est devenu une priorité de santé publique\*. De nombreuses lois ont ainsi été votées pour lutter contre le tabagisme en France.

**La loi Veil en 1976**

**La loi Evin en 1991**

**Le décret Bertrand en 2006**

**La loi Hôpital Patient Santé Territoire (HPST) en 2009**

**L'arrêté sur les photographies en 2010...**

## LA LOI DIT NOTAMMENT QUE :

- Toute publicité directe ou indirecte pour le tabac est interdite.
- Il est interdit de vendre du tabac aux jeunes de moins de 18 ans.
- Les fabricants doivent imprimer deux avertissements sur les paquets de cigarettes, comme par exemple : « Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage », ou encore « Protégez les enfants : ne leur faites pas respirer votre fumée ».
- Les fabricants doivent afficher, sur une face du paquet, la photographie d'un effet du tabac sur la santé.
- Il est interdit de vendre, de distribuer ou d'offrir à titre gratuit des cigarettes aromatisées.
- Il est interdit de vendre du tabac dans les galeries marchandes des hyper et supermarchés des départements d'Outre-Mer.
- Il est interdit de fumer dans les lieux à usage collectif.

**IL FAUT SANS ARRÊT VEILLER À LA BONNE  
APPLICATION DE CES RÈGLES. SEULE L'INDUSTRIE  
DU TABAC A INTÉRÊT À S'Y OPPOSER.**



\*Une priorité de santé publique est un problème de santé très important dont s'occupe l'État.

# MIEUX CONNAÎTRE LES DANGERS DU TABAC...

Depuis les années 1950, on connaît mieux les dangers du tabac pour la santé.

De grandes campagnes sont organisées régulièrement pour :

- Informer la population sur les risques liés à la consommation du tabac.
- Faire connaître les moyens d'arrêter de fumer.
- Inciter les jeunes à ne jamais commencer.

De nombreuses associations comme la Ligue contre le cancer mènent des actions de prévention, en particulier auprès des jeunes, pour les aider à dire « NON » à la cigarette.

*SI L'ON DÉCOUVRAIT LE TABAC AUJOURD'HUI, IL SERAIT CLASSE PARMI LES DROGUES LES PLUS DANGEREUSES À CAUSE DE LA DÉPENDANCE ET DES MALADIES QU'IL ENTRAÎNE. IL SERAIT CERTAINEMENT INTERDIT À LA VENTE !*

Cela arrivera peut-être un jour.  
Beaucoup de médecins et de spécialistes de la santé publique le souhaitent.  
En attendant, c'est à chacun de faire preuve de bon sens en refusant de consommer ce produit et en aidant les autres à en faire de même.

# ... POUR MIEUX S'EN PROTÉGER !

Te voilà désormais bien informé sur le tabac. Pour autant, l'information seule ne suffit pas à t'en protéger et il se peut que tu aies envie d'essayer de fumer.

Si c'est le cas, ne perds pas de vue les raisons pour lesquelles tu as choisi de dire « NON » au tabac :

- Tu ne veux pas voir partir ton argent de poche ou tes belles économies en fumée.
- Tu as envie d'affirmer ta personnalité : aujourd'hui, revendiquer le choix d'être et de rester non-fumeur, **c'est montrer qu'on est libre** et qu'on n'a pas besoin de faire comme les autres pour se sentir « bien dans ses baskets » !
- Tu veux soigner ton look, ne pas abîmer ta peau et avoir bonne haleine.
- Et surtout, tu as envie de respirer à pleins poumons et de préserver ta santé pour profiter pleinement de la vie, et pour longtemps !

*TU PEUX AVOIR CONFiance EN TOI ! TOI AUSSI, TU ES CAPABLE DE DIRE « NON » AU TABAC ET DE FAIRE RESPECTER TON CHOIX.*



# Agissons ensemble, pour une vie sans tabac.



## LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER 14 rue Corvisart - 75013 Paris

Premier financeur privé de la recherche contre le cancer, la Ligue contre le cancer est une organisation non-gouvernementale indépendante reposant sur la générosité du public et sur l'engagement de ses militants. Forte de plus de 727 000 adhérents et 12 000 bénévoles réguliers, la Ligue est un mouvement populaire organisé en une fédération de 103 Comités départementaux. Ensemble, ils luttent dans trois directions complémentaires : chercher pour guérir, prévenir pour protéger, accompagner pour aider. Aujourd'hui, la Ligue fait de la lutte contre le cancer un enjeu sociétal et devient ainsi un acteur majeur de la démocratie sanitaire et sociale. Toutes les coordonnées des Comités proches de chez vous sur [www.ligue-cancer.net](http://www.ligue-cancer.net) ou au 0 810 111 101 (prix d'un appel local).

### Comité départemental

La rédaction de cette brochure a notamment été permise grâce à la documentation mise à disposition par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. Qu'il en soit remercié tout comme Serge Karsenty (CNRS), Karen Slama, psychosociologue, et le groupe de travail « Education des jeunes à la santé » (LNCC) qui ont contribué à son élaboration.

