

# Informations sur le tabac

## Informations sur la production de tabac :

- **6.3 millions de tonnes de tabac est produit par an**, assurée pour près de la moitié par la Chine, et trois autres producteurs, le Brésil, l'Inde et les Etats-Unis. L'Europe ne contribue que pour 4,5 % à cette production et importe désormais 70% du tabac qu'elle consomme.
- **4 entreprises détiennent plus de 90% du marché intérieur français.** Le chiffre d'affaires annuel de l'industrie du tabac est estimé en France à 17 milliards d'euros en 2010 et l'industrie du tabac déclare 50 millions d'euros de profits.
- **Les profits mondiaux des 5 principaux fabricants s'élèvent à 16 milliard de dollars par an**



## Les conséquences du tabac :

La lutte contre le tabac est un enjeu majeur de santé publique. **Le tabac est la 1<sup>ère</sup> cause évitable de mortalité en France.** Il est responsable de près de 30% des décès par cancer et est responsable de nombreuses maladies cardio-vasculaires et pulmonaires.

Au total **73 000 décès par an sont imputable au tabac en France** dont soit 44 000 par cancer.

## Autres effets dus au tabac :



- Impuissance, baisse de la fertilité
- Vieillesse prématurée de la peau, rides, teint terne, apparition de vergetures
- Coloration et déchaussement des dents, fragilité des gencives, mauvaise haleine
- Perte de goût et d'odorat
- Carences en vitamines B et C
- Altération de la mémoire, de la vision et de l'audition
- Modification de la voix



**Plus de 30% des 15-75 ans fument quotidiennement en France soit plus de 13 millions de personnes.**

Les 38% des 15-16ans déclarent fumés au moins une fois dans le mois. Or le développement de la dépendance au tabac survient d'autant plus rapidement que l'initiation est précoce.

Lors de sa combustion, la cigarette produit une **fumée** qui contient environ **7 000 produits chimiques** (dont au moins 70 cancérogènes) :

- La nicotine : agit sur le cerveau et crée une dépendance physique
- Les goudrons : responsables des cancers liés au tabagisme. Ils se déposent dans l'organisme sur le trajet de la fumée = irritent les muqueuses
- Les irritants provoquent l'inflammation de la muqueuse bronchique puis détruisent les cils chargés de nettoyer les bronches.
- Le monoxyde de carbone prend la place de l'oxygène dans le sang et prive l'organisme de cet élément vital et favorise les maladies du cœur et des vaisseaux sanguins
- Les métaux lourds (plomb, chrome, mercure...) détruisent les cellules des organes qui les contiennent.





La fumée des cigarettes dites « light » est quasiment identique à celle des cigarettes classiques. Les fumeurs ont tendance à aspirer de plus grosses bouffées afin d'obtenir une même dose de nicotine. Leur goût plus léger donne la fausse impression d'une diminution de risque.



Le tabac à rouler libère davantage de composés cancérigènes que la plus toxique des cigarettes. Son rendement en nicotine et en goudrons est 3 à 6 fois plus élevé, sans compter que les cigarettes roulées ne contiennent généralement pas de filtres.



Les cigarettes dites « bio » sont toutes aussi nocives. Elles contiennent autant d'additifs que les cigarettes traditionnelles.



La chicha ou narguilé, sont des pipes à eau permettant de fumer du tabac chauffé. La fumée n'est pas moins toxique sous prétexte qu'elle passe par l'eau. Une session de chicha peut représenter l'équivalent de la consommation d'environ 2 paquets de cigarettes.

La fumée du tabac est dangereuse pour le fumeur mais également pour les non-fumeurs qui l'inhalent car c'est une source de pollution de l'air en raison de sa concentration élevée en produits toxiques.

**C'est le tabagisme passif.**

## L'impact sur l'environnement :



- La culture et le séchage des feuilles de tabac contribuent au phénomène de réchauffement climatique. Près de 2 200 000 hectares de forêts disparaissent chaque année dans le monde pour la culture de tabac : 20 kg de bois sont nécessaires pour sécher 1kg de tabac et environ 12m<sup>3</sup> de bois servent à la fabrication de 1tonne de tabac
- Les tabaculteurs encourent des risques sanitaires dus à l'utilisation de pesticides mais aussi à la maladie du tabac vert, qui survient suite à l'absorption par la peau de grandes quantités de nicotine, lors de la

manipulation de feuilles de tabac humides.

- Les filtres des cigarettes jetés dans la nature mettent jusqu'à 12 ans pour se décomposer. Les 4,5 milliards de mégots dispersés à travers le monde tuent chaque année des millions d'oiseaux, de poissons et d'autres animaux et est la première source de déchets sur les plages du monde. Les cigarettes et les allumettes sont une cause fréquente d'incendies domestiques ou de forêts.



## Les bénéfices à l'arrêt du tabac :

Quelle soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter : après la dernière cigarette, il faut

- 20 minutes pour que la pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales
- 8 h pour que la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié, l'oxygénation des cellules redevient normale
- 24h pour que 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

- **48h** pour que le goût et l'odorat s'améliorent
- **72h** pour que respirer devienne plus facile, les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique
- **2 semaines à 3 mois** pour que la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle.
- **1 à 9 mois** pour que les cils bronchiques repoussent, on est de moins en moins essoufflé
- **1an** pour que le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié, le risque d'accident vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur
- **5 ans** pour que le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié
- **10 à 15 ans** pour que l'espérance de vie redevienne presque identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.



### Et plus !

- Arrêter de fumer permet de **gagner en confiance en soi**
- **Permet de retrouver le calme intérieur** : la nicotine augmente le ressenti physique du stress. Lorsqu'une personne fume, les battements de son cœur sont plus rapides et sa pression artérielle augmente. A l'arrêt, la « surexcitation » disparaît
- L'ex-fumeur **fait des économies**
- L'ex fumeur **se libère de la dépendance au tabac**

