

**BRUN OU BLOND, LIGHT OU SUPER LIGHT, ROULÉ, EN CIGARE OU EN PIPE, LE TABAC NUIT TELLEMENT À LA SANTÉ QU'IL EST EN CAUSE DANS 60 000 DÉCÈS PAR AN.**

### LE TABAC, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le tabac est une plante cultivée dans le monde entier. Après séchage, les feuilles sont mises à fermenter pour obtenir un goût spécifique.

Les tabacs en feuilles sont classés selon leur variété ou leur mode de séchage.

Les tabacs bruns sont séchés à l'air et au feu ; les tabacs blonds sont séchés à l'air chaud ; les tabacs clairs ("goût américain") sont séchés à l'air ou au soleil.

Le tabac est proposé à la consommation sous forme de cigarettes, cigares, en vrac à rouler ou pour la pipe, à chiquer.

### EFFETS ET DANGERS DU TABAC

Le tabac contient de la nicotine (qui possède un effet "éveillant" anxiolytique et coupe-faim). Les produits du tabac (cigarettes, à rouler...) sont composés d'additifs (humectants, goût, saveur...). La combustion de ces produits crée de nouveaux composants (monoxyde de carbone, goudrons...) nocifs pour la santé.



LE TABAC EST UNE PLANTE CULTIVÉE DANS LE MONDE ENTIER. APRÈS SÉCHAGE, LES FEUILLES SONT MISES À FERMENTER AFIN D'OBTENIR UN GOÛT SPÉCIFIQUE.

L'ensemble de ces composants agit en particulier sur :

- **La fonction cardio-vasculaire :**

le tabac augmente la pression artérielle, accélère le rythme cardiaque et détériore les artères. Les risques coronariens et les décès par infarctus du myocarde sont deux fois plus élevés chez les fumeurs. Ces risques vasculaires touchent aussi les artères du cerveau et des membres inférieurs. Le tabac a des effets nocifs sur le déroulement de la grossesse (prématurité, poids de naissance inférieur).

- **La fonction respiratoire :**

les fumeurs s'exposent à des troubles au niveau de tout l'appareil respiratoire, notamment au risque de cancer du poumon.

- **La fonction digestive :**

la nicotine augmente la sécrétion des acides gastriques et agit sur le système nerveux central.

LE TABAC



EST UN PRODUIT LICITE  
La production, la vente et l'usage sont réglementés →

→ PAGE 92

Le tabac limite l'apport d'oxygène au cerveau et aux muscles. Il est responsable de maux de tête, de vertiges et d'une diminution de la résistance à l'exercice.

**Sur l'ensemble des cancers, un sur quatre est associé au tabac.**

**Le tabac est en cause dans les cancers des bronches, des poumons, des cavités buccales, de l'œsophage, de la vessie, du col de l'utérus et de l'estomac.**

## TABAC ET DÉPENDANCE

**la dépendance physique au tabac est confirmée chez la plupart des fumeurs, la dépendance psychique tenant par ailleurs une place importante dans leur vie.**

Le fumeur régulier privé brutalement de sa consommation ressent une sensation de **manque** →. Il est tendu, nerveux, irritable, angoissé, voire déprimé. Il peut trembler et avoir des sueurs ; il lui est difficile de réprimer l'envie de reprendre une cigarette.

**Il est possible de s'arrêter de fumer sans aide particulière. Cependant, on peut trouver auprès d'un médecin de ville ou d'une consultation spécialisée en milieu hospitalier des conseils et des aides pour cesser de fumer.**

**Les nombreuses méthodes d'aide au sevrage → peuvent être utilisées sous contrôle médical :**

- substitutions nicotiques (patchs →, gommes à mâcher, vendus en pharmacie) permettant un sevrage progressif de la nicotine et réduisant les effets du **manque** → chez les fumeurs pharmacodépendants ;
- aide psychologique individuelle ou collective, rencontres avec d'anciens fumeurs, relaxation et techniques respiratoires, diététique..., peuvent être préconisées.

**→ PAGES 141-142**  
sevrage  
patchs  
manque

**→ PAGE 141**  
manque



## HISTORIQUE



**EN 1560, LE TABAC ARRIVE EN FRANCE DANS LES POCHEES D'UN MOINE QUI LE RAPPORTE DU BRÉSIL, MAIS AUSSI PAR UN DIPLOMATE FRANÇAIS EN POSTE À LISBONNE : JEAN NICOT.**

Le tabac (appelé "nicotiane" en l'honneur de son découvreur) est utilisé à la Cour pour guérir toutes sortes de maux. Rapidement, on s'élève contre son usage : en Angleterre, dans les pays musulmans, en Russie où l'on risquait la peine de mort pour ce "vice" nouveau. En France, le tabac représente une source de revenu et Richelieu le taxe. En 1674, Colbert instaure le monopole des ventes. L'usage du tabac est populaire (on **chique** → page 140, on **prise** → page 142, on le fume dans des pipes), il est aussi la marque d'un raffinement bourgeois.

La cigarette arrive vers 1825 en France. Son succès est immense. En 1840 sa production s'industrialise.

**EN 1868 APPARAÎT L'ASSOCIATION FRANÇAISE CONTRE L'ABUS DU TABAC.**

## LES CHIFFRES D'UNE RÉALITÉ FRANÇAISE

**HOMMES : 42 %  
FEMMES : 27 %**

**SE DÉCLARAIENT FUMEURS** (chiffres 1995) <sup>3</sup>

- 35% des adultes :
- 42% des hommes - 27 % des femmes.
- 47 % des jeunes de 18-19 ans

**FUME PLUS DE DIX CIGARETTES  
PAR JOUR** (chiffres 1995) <sup>3</sup>

- un peu plus d'un adulte sur cinq  
(10 millions de personnes environ)

**JEUNES  
SCOLARISÉS  
DE 15 À 19 ANS**

**FUME AU MOINS UNE CIGARETTE  
PAR JOUR** (chiffres 1999) <sup>9</sup>

- 31 %

**Âge moyen  
d'initiation :**

**13 ANS**

**→ FUME PLUS DE 10 FOIS PAR JOUR**

(chiffres 1999) <sup>9</sup>

- 8 %
- âge moyen de la 1<sup>re</sup> cigarette : 13 ans.

**MORTALITÉ ANNUELLE DIRECTEMENT  
IMPUTABLE AU TABAGISME** <sup>10</sup>

- 60 000 décès dont 95 % chez les hommes.

**ADULTES  
DE 45 À 64 ANS**

**PREMIÈRE CAUSE DE DÉCÈS  
PRÉMATURÉS** <sup>10</sup>

- 30 % chez les hommes ;
- 4 % chez les femmes .

**ACHATS DE TABAC SOUS TOUTES SES  
FORMES EN 1998** <sup>10</sup>

- 79 milliards de francs dépensés par les ménages.

### TENDANCE STATISTIQUE



Les quantités de tabac consommées par les Français ont augmenté jusque dans les années 1980 et ont diminué de façon notable depuis le début des années 1990.

La proportion de fumeurs est en diminution depuis de nombreuses années alors que la proportion de fumeuses, beaucoup plus faible il y a vingt ou trente ans, a beaucoup augmenté depuis, et continuait encore à croître dans la deuxième moitié des années 1990.

Le nombre de consommateurs semble être en augmentation chez les jeunes scolarisés.





**LE TABAC EST UN PRODUIT LICITE.  
SA PRODUCTION  
ET SA VENTE SONT RÉGLEMENTÉES.**

**Production et commerce**

Si depuis 1995 la production, l'importation et la distribution du tabac ne sont plus le monopole de la SEITA (Société d'exploitation industrielle des tabacs et allumettes), la vente du tabac au détail reste son monopole par l'intermédiaire des débiteurs de tabac.

La loi prévoit :

- la fixation des teneurs maximales en goudron des cigarettes par arrêté du ministre chargé de la Santé ;
- l'obligation de faire figurer sur les paquets de cigarettes la teneur en nicotine et en goudron, ainsi que l'avertissement "Nuit gravement à la santé", complété par d'autres avertissements tels que "Provoque le cancer".

**La publicité**

La loi interdit :

- toute propagande ou publicité, directe ou indirecte, en faveur du tabac ou des produits du tabac ;
- toute distribution gratuite ;
- toute opération de parrainage lorsqu'elle a pour objet la publicité en faveur du tabac.

**Les lieux collectifs**

La loi interdit de fumer dans les lieux fermés, affectés à un usage collectif. Des dispositions particulières s'appliquent aux établissements scolaires et d'enseignement, aux lieux d'accueil et d'hébergement des mineurs de moins de 16 ans, aux lieux de travail, aux transports collectifs, aux bars et restaurants.

La loi Évin a définitivement retiré le prix du tabac du calcul des indices des prix à la consommation, permettant de développer une politique tarifaire dissuasive par l'augmentation du prix du tabac.

