

► 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 mort prématurées.

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,
- de l'asthme, des maladies des voies respiratoires et des otites moyennes chez les enfants. De plus, elle ralentit la croissance des poumons.

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 protéger la population de la fumée passive?

Voilà des décennies qu'on fait des expériences pour essayer d'éliminer les conséquences de la fumée passive sur la santé. Les zones sans fumée n'offrent pas une protection suffisante. Même les systèmes d'aération les plus puissants ne permettent d'évacuer que la fumée traînante visible.

La seule mesure qui permet de protéger la population contre la fumée passive est d'introduire une obligation légale de créer des lieux sans fumée.



at Association suisse pour la prévention du tabagisme
Postfach 5255 3001 Berne

Présenté par:

Pour d'autres informations et brochures:
Téléphone 031 389 92 46 Fax 031 389 92 60
info@at-schweiz.ch www.at-suisse.ch

Texte: Nicolas Broccard, Bureau Context Traduction: Valérie Vittoz, La Tour-de-Peilz Conception: Hanspeter Hauser Impression: Atze SA

© AT Suisse 3.2013/3000/no 477

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



mobile.at-suisse.ch

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

La fumée du tabac est constituée de quelque 4000 substances dont 3500 gaz et 500 minuscules matières solides. La plupart de ces substances sont toxiques et une soixantaine sont carrément cancérogènes. L'inhalation propulse ces substances toxiques de la fumée du tabac jusqu'aux poumons, puis dans le sang. Et le sang les transporte dans tout le corps.

► Le tabagisme entraîne le 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, œsophage, estomac, pancréas, reins, vessie, col de

l'utérus, sang. Par exemple, le risque de cancer des poumons est vingt fois plus important chez un fumeur que chez un non-fumeur.

► Le tabagisme nuit au système cardio-vasculaire

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

mant, on quadruple son risque de maladie cardiaque.

► Le tabagisme nuit aux 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.

► Le tabagisme nuit au fœtus

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 élevé

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.

La notion de **goudrons** regroupe différents éléments de la fumée du tabac sous forme liquide ou semi-liquide. Les substances toxiques des goudrons transitent par les poumons pour atteindre des organes très différents à travers le sang et se développer en excroissances malignes. Ce sont aussi les goudrons qui jaunissent les dents et les doigts.

Le **monoxyde de carbone** est un toxique d'inhalation, sans odeur, provenant de la combustion du tabac. Il bloque la fixation de l'oxygène dans le sang, au niveau des alvéoles pulmonaires. L'oxygène est vital. Un fumeur invétéré peut diminuer son absorption d'oxygène jusqu'à 15 pour cent.