

Tabac



ADDICTION | SUISSE

Cigarette Additifs Nicotine Dépendance la dernière Fumée passive

C'est maintenant qu'il faut agir

L'idéal est de ne pas commencer à fumer. Celles et ceux qui fument devraient arrêter au plus vite, parce que plus on est dépendant de la cigarette, plus il est difficile de s'en sortir.

Ce n'est pas facile mais il existe des méthodes pour arrêter de fumer. Demander du soutien augmente considérablement ses chances d'arrêter.

Redevenir non fumeur permet de faire des économies, de retrouver un teint frais, une odeur agréable, une meilleure condition physique ...

Informations, aide et conseils

Nous sommes à ta disposition si tu as des questions concernant le tabac ou les autres drogues: tél. 021 321 29 76, prevention@addictionsuisse.ch.

Les sites www.nuitgrave.ch et www.stop-tabac.ch proposent des programmes de désaccoutumance online.

Addiction Suisse
Av. Louis-Ruchonnet 14
Case postale 870
CH-1001 Lausanne

Tél. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.addictionsuisse.ch

Tabac

Tout le monde le sait!

Le tabagisme peut provoquer des problèmes respiratoires, des crises cardiaques, des attaques cérébrales et des cancers. Du côté de la sexualité, la cigarette augmente le risque d'impuissance et d'infertilité. Fumer tue chaque jour, prématurément, 25 personnes en Suisse: c'est plus que les décès dus au sida, aux drogues illégales, à l'alcool, aux accidents de la route, aux meurtres et aux suicides additionnés. Fumer est nocif pour la santé. Tout le monde le sait, et pourtant, beaucoup fument ...

Beaucoup fument ... mais la plupart ne fume pas!

Beaucoup de jeunes pensent que la plupart des gens de leur âge fume et que c'est en fumant qu'on est dans le coup. C'est tout faux! La majorité des jeunes ne fume pas et si on considère les jeunes fumeurs, près de la moitié d'entre eux aimeraient arrêter de fumer. Les désavantages et les risques pèsent bien lourd dans la balance. Comme quoi ce n'est pas si génial de fumer!

Qu'y a-t-il dans une clope?

Une cigarette est composée de nombreuses substances:

- La nicotine crée rapidement une forte dépendance
- Les goudrons sont responsables des effets cancérigènes du tabagisme
- Le monoxyde de carbone est un gaz dangereux qui réduit le taux d'oxygène dans le sang et l'empêche d'alimenter correctement les organes
- Les gaz irritants paralysent le système d'«auto-nettoyage» des voies respiratoires provoquant bronchites et problèmes pulmonaires;
- Les additifs du tabac sont utilisés pour augmenter le goût des cigarettes et pourraient augmenter les risques cancérigènes (48 additifs ont été trouvés dans les cigarettes vendues en Suisse)

Fumer pour paraître cool?

L'industrie du tabac aimerait nous faire croire que fumer donne l'air cool, que c'est une manière de se sentir libre et branché! D'ailleurs, elle dépense des dizaines de millions de francs rien qu'en Suisse, pour essayer de nous inciter à fumer! Mais, après réflexion, est-ce vraiment cool de devenir dépendant, de prendre des risques pour sa santé, de dépenser de l'argent (qui part en fumée), d'avoir mauvaise haleine? Comment l'industrie réussit-elle aussi bien à nous manipuler?

De l'habitude à la dépendance

Fumer une cigarette de temps en temps peut rapidement devenir une habitude solidement ancrée: la clope du matin, celle de la pause, du repas, celle qu'on allume dans la rue, celle avant de s'endormir; sans oublier celle qu'on fume pour cacher un malaise ou par timidité. La consommation de ces cigarettes est étroitement liée à certaines situations et, peu à peu, la personne qui fume ne peut plus s'en passer. Beaucoup ont commencé à fumer occasionnellement et se retrouvent finalement accros à un paquet par jour en moins d'un an. L'habitude s'est transformée en dépendance psychique et physique.

Et fumer des cigarettes avec moins de nicotine n'y change rien: le rythme et l'intensité des bouffées va augmenter afin que le corps reçoive la quantité de nicotine qu'il réclame.

La fumée passive

Respirer la fumée des autres est aussi dangereux. Etre exposé à la fumée du tabac, pendant une période importante, peut provoquer un cancer des poumons ou d'autres maladies chez une personne n'ayant elle-même jamais fumé. Personne ne devrait avoir à subir la fumée des autres.