

Vous connaissez...

Qu'est-ce que le tabac ?

Le tabac est une plante (*Nicotiana tabacum* et *Nicotiana rustica*) qui contient de la nicotine, une drogue qui entraîne une dépendance et qui a des effets à la fois stimulants et déprimeurs.

Le tabac est surtout fumé sous forme de cigarettes, mais également sous forme de cigares ou dans une pipe. On peut le mâcher, le priser séché ou le poser dans la bouche sous la lèvre ou la joue sous forme de tabac à chiquer. Le tabac peut aussi être mélangé à du cannabis et fumé sous forme de « joints ». Tous les modes d'utilisation du tabac permettent l'absorption de la nicotine dans le corps.

Bien que le tabac soit légal, les lois fédérales, provinciales et municipales régissent de façon stricte sa fabrication, sa commercialisation, sa distribution et son utilisation. La fumée secondaire du tabac est maintenant reconnue comme étant un danger pour la santé, ce qui a amené l'imposition de restrictions croissantes relativement aux endroits où il est permis de fumer. Les infractions aux lois sur le tabac sont passibles d'amendes et de peines de prison.

Quelle est l'origine du tabac ?

Les larges feuilles de la plante sont traitées, fermentées et vieillies avant d'être transformées en produits du tabac.

Le tabac était cultivé et répandu chez les peuples autochtones de l'Amérique, bien avant l'arrivée des Européens. De nos jours, la plus grande partie du tabac légalement produit au Canada est cultivé en Ontario, emballé commercialement et vendu aux détaillants par trois sociétés productrices de tabac. Beaucoup de marques de cigarettes de contrebande bon marché vendues au Canada sont introduites frauduleusement à partir des États-Unis.

Qui prend du tabac ?

Une meilleure sensibilisation aux effets négatifs du tabac sur la santé, conjuguée aux restrictions croissantes, a eu pour conséquence un déclin constant des taux de tabagisme au Canada. En 1965, presque la moitié de la population fumait. En 2008, ce taux était tombé à 21 pour cent chez les personnes de 12 ans et plus (24 pour cent des hommes et 19 pour cent des femmes). En dépit de cette baisse, plus de 6 millions de Canadiennes et Canadiens continuent de fumer. Une étude continue auprès des élèves de la 7^e à la 12^e année en Ontario révèle que le tabagisme chez les jeunes a chuté, passant de plus de 28 pour cent en 1999 à moins de 12 pour cent en 2009. Bien que l'usage du tabac soit en baisse au Canada et dans d'autres pays développés, il augmente dans les pays en voie de développement.

L'usage du tabac a tendance à être plus répandu chez les personnes ayant un niveau d'éducation moins élevé et dont le revenu est plus faible. La plupart des fumeurs commencent à fumer entre l'âge de 11 et de 15 ans.

Des études révèlent que des facteurs génétiques jouent un rôle dans le risque de développer une nicotineomanie.

Les personnes atteintes de certains troubles psychiatriques sont plus susceptibles de fumer. Une étude effectuée aux États-Unis portant sur les personnes bénéficiant de services psychiatriques ambulatoires a révélé que les taux de tabagisme étaient de 88 pour cent chez les personnes atteintes de schizophrénie, de 70 pour cent chez celles ayant une manie et de 49 pour cent chez celles atteintes d'une dépression. Une autre étude a révélé que 85 pour cent des personnes traitées pour des problèmes d'alcoolisme fumaient.

Quels sont les effets du tabac ?

La nicotine contenue dans la fumée du tabac atteint rapidement le cerveau où elle agit comme stimulant et provoque une accélération des battements du cœur et de la respiration. La fumée du tabac réduit également le niveau d'oxygène dans la circulation sanguine, entraînant une chute de la température de la peau. Les fumeurs débutants auront probablement des étourdissements et des nausées, tousseront ou auront l'impression d'étouffer.

Les effets de la nicotine sur l'humeur sont subtils, complexes et puissants. Certaines personnes disent que le tabac les rend alertes et les aide à se concentrer et même à se détendre. Des recherches ont démontré que le tabagisme cause une augmentation de la dopamine, une substance chimique présente dans le cerveau, ce qui accroît le sentiment de plaisir et renforce le désir de continuer à fumer.

Le tabac et la fumée secondaire peuvent irriter les yeux, le nez et la gorge. La fumée du tabac peut provoquer des migraines, des étourdissements, des nausées, une toux et une respiration sifflante. Elle peut aggraver les allergies et l'asthme. Fumer atténue également le sens du goût et de l'odorat, réduit l'appétit et entraîne la production d'acide par l'estomac.

Les effets du tabac dépendent des facteurs suivants :

- la quantité fumée et la fréquence d'utilisation ;
- la durée d'utilisation ;
- l'état d'esprit, les attentes et l'ambiance ;
- l'âge de la personne ;
- l'état médical ou psychiatrique préexistant ;
- la consommation d'alcool ou d'autres substances (drogues illégales, médicaments sur ordonnance et en vente libre ou des remèdes à base de plantes).

Quelle est la durée des effets ?

Lorsqu'une personne fume une cigarette, elle en ressent les effets en moins de 10 secondes ; ces effets ne durent que quelques minutes.

Le tabac est-il dangereux ?

Oui. Le tabac, première cause des maladies et décès évitables au Canada, est considéré comme étant l'un des plus grands problèmes de santé publique. Selon une étude, plus de 45 000 Canadiennes et Canadiens meurent chaque année des effets du tabagisme, que ces personnes fument ou soient exposées à la fumée secondaire.

Lorsque le tabac est brûlé, une substance foncée et collante, appelée goudron, se forme à partir du mélange de centaines de produits chimiques, y compris des poisons qui causent des cancers et des troubles bronchiques. Le goudron se dégage dans la fumée du tabac sous forme de minuscules particules qui endommagent les poumons et les voies respiratoires, et tachent les dents et les doigts. Le goudron est la principale cause des cancers du poumon et de la gorge. (Bien que la nicotine soit le principal ingrédient toxicomanogène de la cigarette, elle n'est pas une cause connue de cancer.)

Le fait de brûler du tabac entraîne aussi la formation de monoxyde de carbone (CO), un gaz toxique, invisible et inodore. Après qu'une personne inhale la fumée du tabac, le CO remplace l'oxygène dans les globules rouges du sang. Tandis que la nicotine provoque une accélération des battements du cœur, forçant ce dernier à travailler davantage, le CO le prive de l'oxygène supplémentaire dont il a besoin. C'est pourquoi le tabagisme est l'une des plus importantes causes des maladies du cœur.

La nicotine est elle-même extrêmement toxique si elle est avalée. L'absorption d'environ 40 mg de nicotine pure, soit en gros la quantité qui se trouve dans deux cigarettes, est mortelle. Cependant, si une personne fume une cigarette, la majeure partie de la nicotine est brûlée, et la personne n'en absorbe qu'entre 1 et 4 mg. De même, la quantité de nicotine absorbée au moyen d'un timbre ou d'autres thérapies de remplacement de la nicotine utilisées pour aider les gens à renoncer au tabac est bien inférieure au niveau considéré toxique.

Les lois canadiennes exigent que la quantité de goudron, de nicotine et de monoxyde de carbone figure sur les paquets de cigarettes. À une certaine époque, les cigarettes qui contenaient moins de goudron et de nico-

tine étaient considérées comme étant moins nocives. Cependant, les recherches montrent que les cigarettes dites « légères » sont tout aussi susceptibles d'engendrer des maladies.

Le tabac peut-il créer une dépendance ?

Oui. Une fois qu'une personne commence à fumer, surtout à un jeune âge, les risques qu'elle acquière une dépendance au tabac sont assez élevés. Les fumeurs débutants développent rapidement une tolérance aux effets initiaux désagréables de la fumée du tabac, et s'ils en apprécient les effets stimulants et agréables, ils risquent de former une habitude. Les personnes qui fument régulièrement ont tendance à fumer un nombre constant de cigarettes par jour. Les Canadiennes et Canadiens qui fument consomment en moyenne 15 cigarettes par jour.

La nicotineomanie repose sur des facteurs psychologiques et physiques. Les facteurs psychologiques peuvent inclure une sensation de plaisir et de vivacité d'esprit. Les fumeurs réguliers peuvent apprendre à compter sur la nicotine pour leur procurer ces sensations. En outre, des signaux conditionnés, ou « déclencheurs » du tabagisme, se développent. Par exemple, certaines personnes fument toujours après un repas ou en accomplissant certaines tâches, ou encore, dans un certain état émotionnel, par exemple lorsqu'elles se sentent déprimées ou anxieuses. Ces déclencheurs donnent lieu à des comportements ou à des habitudes difficiles à changer.

Les signes de l'accoutumance physique incluent l'envie de fumer quelques minutes après le réveil, le fait de fumer à intervalles réguliers durant la journée, et le fait de considérer la première cigarette de la journée comme étant la plus importante.

Les nicotinomanes peuvent développer une tolérance aux effets souhaités. Ils pourraient ne plus prendre plaisir à fumer, mais continuer de le faire pour combler leur état de manque et éviter le syndrome de sevrage de la nicotine.

Les symptômes du sevrage de la nicotine comprennent l'irritabilité, l'agitation, l'anxiété, l'insomnie et la fatigue. Ces symptômes disparaissent en l'espace de quelques semaines. Certaines personnes peuvent être incapables

de se concentrer et peuvent ressentir un besoin intense de fumer pendant des semaines ou des mois après avoir abandonné le tabac.

Arrêter de fumer

Au bout de quelques années, les personnes qui arrêtent de fumer peuvent en général avoir un état de santé comparable à celui de personnes n'ayant jamais fumé, en particulier si elles arrêtent à un jeune âge. Dans certains cas, plusieurs tentatives peuvent être nécessaires pour arrêter de fumer. Par conséquent, il est important de continuer d'essayer. Les aides antitabagiques contenant de la nicotine, comme les timbres, la gomme, les inhalateurs, les vaporisateurs nasaux et les pastilles, peuvent aider à soulager les symptômes de sevrage et réduire l'état de manque. Ces produits sont efficaces surtout si la personne souhaite vraiment arrêter de fumer et qu'elle bénéficie de l'appui de sa famille, de ses amis, d'un groupe de soutien ou d'un soutien téléphonique.

Certains médicaments qui ne contiennent pas de nicotine peuvent aider les gens à arrêter de fumer. Il s'agit du bupropion (Zyban) et de la varénicline (Champix), tous deux disponibles sur ordonnance.

Dans certains cas, réduire le nombre de cigarettes avant d'arrêter de fumer aide à atténuer les symptômes de sevrage et permet de changer ses habitudes graduellement. Les stratégies pour réduire le tabagisme comprennent entre autres : retarder le moment où l'on allume la cigarette suivante, fumer moins de cigarettes et fumer moins de chaque cigarette. Si le fait de diminuer le nombre de cigarettes peut réduire certains risques pour la santé, fumer est toujours néfaste. Moins fumer ne revient pas à arrêter de fumer.

À l'heure actuelle, il y a plus de personnes qui ont abandonné le tabac que de fumeurs au Canada. En 2005, 39 pour cent de la population, soit plus de 10 millions de Canadiennes et Canadiens âgés de 12 ans et plus, a déclaré qu'elle avait arrêté de fumer.

Quels sont les effets à long terme du tabac ?

Le risque d'effets à long terme augmente en fonction du nombre de cigarettes fumées et de la durée du tabagisme.

Le tabagisme :

- est la principale cause du cancer du poumon ;
- accroît le risque des cancers du côlon, de la bouche, de la gorge, du pancréas, de la vessie et du col de l'utérus ;
- est la cause de la plupart des bronchites chroniques et de l'emphysème ;
- provoque la toux du fumeur ;
- est une des principales causes de maladies du cœur et d'accidents vasculaires cérébraux ;
- accroît le risque de problèmes médicaux pendant la grossesse (p. ex., fausse couche, saignement, placenta prævia et guérison lente) et le risque de faible poids à la naissance ou de décès du bébé en bas âge ;
- cause l'ostéoporose (amincissement des os) ;
- accroît le risque de troubles digestifs ;
- affaiblit le système immunitaire, rendant ainsi les personnes qui fument plus susceptibles d'attraper des rhumes, des gripes et des pneumonies ;
- réduit la quantité de vitamine C dans le corps, ce qui peut ralentir la cicatrisation des blessures cutanées ;
- peut causer un blocage des artères dans les jambes, dont les séquelles éventuelles sont une mauvaise circulation du sang, des douleurs dans les jambes, une gangrène et la perte d'une jambe.

Nombre des risques et dangers du tabagisme s'appliquent aussi aux personnes qui sont exposées à la fumée secondaire du tabac. L'exposition à long terme à la fumée secondaire :

- a été liée aux maladies du cœur et au cancer ;
- accroît le risque de complications pendant la grossesse et l'accouchement chez les femmes enceintes et de faible poids chez le nouveau-né ;
- a été liée au syndrome de mort subite du nourrisson, peut entraîner ou aggraver des problèmes respiratoires comme l'asthme chez les jeunes enfants et causer des otites (infections des oreilles).

L'usage de produits du tabac qui ne sont pas fumés, comme le tabac à priser et à chiquer, est lié à une augmentation des risques de cancer de la bouche, de gingivite et de caries.

De l'information en série. . .

L'alcool	L'héroïne
Les amphétamines	La kétamine
Les benzodiazépines	Le LSD
La caféine	La méthadone
Le cannabis	La méthamphétamine
La cocaïne	Les opioïdes sur ordonnance
La conduite avec facultés affaiblies	Les stéroïdes anabolisants
L'ecstasy	Les substances inhalées
Le GHB	Le tabac
Les hallucinogènes	

Pour de plus amples renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez consulter notre site Web : www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser à Ventes et distribution :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

Courriel : publications@camh.ca

Cyberboutique : <http://store.camh.ca>

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :

Tél. : 416 979-6909

Courriel : foundation@camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau des relations avec les clients :

416 535-8501, poste 32028 ou 32027

Courriel : client.relations@camh.ca

Copyright © 2003, 2010 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.

camh

Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la Santé et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à part entière à l'Université de Toronto

4274t /03-2015 / P310