

## Effets du tabagisme sur la santé

### Le tabagisme est à l'origine de maladies graves et entraîne la dépendance

Quand une cigarette est allumée, le tabac brûle et génère de la fumée. Plus de 8 000 produits chimiques ou « composants de la fumée » ont été identifiés dans la fumée de cigarette. Les autorités de santé publique ont recensé environ 100 composants de la fumée provoquant, ou susceptibles de provoquer, des maladies liées au tabac telles que le cancer du poumon, les maladies cardiovasculaires et l'emphysème. Ces composants comprennent l'arsenic, le benzène, le benzo[a]pyrène, le monoxyde de carbone, des métaux lourds (par exemple du plomb, du cadmium), l'acide cyanhydrique et des nitrosamines propres au tabac, entre autres.

### Les cigarettes nuisent-elles à la santé et créent-elles une dépendance ?

Oui, les cigarettes nuisent à la santé et créent une dépendance. Bien que l'on trouve sur le marché de nombreuses marques de cigarettes présentant différentes caractéristiques (par exemple le style de mélange de la cigarette, le diamètre, la longueur ou la teneur en goudron, en nicotine ou en monoxyde de carbone), les fumeurs ne doivent pas supposer que ces particularités rendent une cigarette moins dangereuse pour la santé ou moins susceptible de créer une dépendance qu'une autre.

Bien qu'il puisse s'avérer très difficile d'arrêter de fumer, des millions de personnes y parviennent.

## Teneur en goudron, nicotine et monoxyde de carbone

### *Goudron*

Le goudron est le résidu de particules contenues dans la fumée de cigarette. Il ne s'agit pas d'un produit chimique en tant que tel, mais d'un mélange de plusieurs centaines de composants de la fumée. Sa teneur est mesurée en laboratoire, en attrapant les particules dans un filtre, puis en retirant l'eau et la nicotine.

### *Nicotine*

La nicotine est une substance chimique naturellement présente dans la plante de tabac. Lorsque le tabac se consume, la nicotine passe dans la fumée émise. La nicotine n'est pas la première cause des maladies liées au tabagisme, bien qu'elle crée la dépendance.

### *Monoxyde de carbone*

Le monoxyde de carbone est un gaz formé dans la fumée de cigarette. Des études ont montré que le monoxyde de carbone est l'un des principaux facteurs de pathologies cardiovasculaires (maladies du cœur) chez les fumeurs.

## Tabagisme passif

Le tabagisme passif, également appelé fumée ambiante, est une combinaison de la fumée s'échappant de l'extrémité d'une cigarette allumée et de la fumée exhalée.

Les autorités de santé publique, dont l'OMS, ont conclu que le tabagisme passif provoque chez l'adulte non-fumeur des maladies telles que le cancer du poumon et des maladies du cœur, ainsi que des problèmes de santé chez l'enfant comme l'asthme, les infections respiratoires, la toux, la respiration sifflante, l'otite

moyenne (infection de l'oreille moyenne) et le syndrome de la mort subite du nourrisson. En outre, les experts en matière de santé publique ont établi que le tabagisme passif peut aggraver l'asthme chez l'adulte et provoquer des irritations des yeux, de la gorge et du nez.

Le public doit tenir compte de ces conclusions pour décider de fréquenter ou non des lieux où la fumée ambiante est présente et, si vous êtes fumeur, quand et où vous pouvez fumer en présence de tiers. Les fumeurs doivent s'abstenir de fumer à proximité des enfants ou des femmes enceintes.

Certaines cigarettes disponibles sur le marché contiennent des caractéristiques liées à la fumée, comme une odeur ou une visibilité réduite de la fumée. Ces caractéristiques ne signifient pas que le produit est moins dangereux que les autres cigarettes pour les fumeurs et les non-fumeurs.

## Tabagisme et grossesse

Les femmes enceintes devraient s'abstenir de fumer et ne devraient utiliser aucun autre produit à base de nicotine.

Selon les autorités de santé publique, les femmes qui fument avant ou pendant une grossesse présentent un risque plus élevé concernant les problèmes suivants :

- Augmentation de risques de prématurité, de complications prénatales et de mort fœtale.
- Insuffisance pondérale à la naissance. Les bébés en insuffisance pondérale à la naissance présentent un risque accru de maladies dans l'enfance ou à l'âge adulte, y compris de mortalité.
- Bébés souffrant du syndrome de la mort subite du nourrisson.
- Bébés présentant une déficience pulmonaire.

Si vous êtes enceinte ou pensez l'être, ne fumez pas.