

Le tabac

Le saviez-vous?

- La nicotine est le produit chimique engendrant la dépendance qui se trouve dans les feuilles de tabac. Les feuilles séchées servent à fabriquer les cigarettes, les cigares, le tabac à pipe, le tabac à chiquer et le tabac à priser, qui est une forme de tabac en poudre.
- La nicotine s'absorbe le plus souvent par inhalation de fumée de cigarette ou d'un autre produit du tabac. (Voir la feuille de renseignements sur le tabac sans fumée pour en savoir plus sur le tabac à chiquer et à priser.)
- La nicotine est un stimulant (un produit qui augmente l'énergie et la vigilance). Lorsqu'un fumeur n'a pas eu de cigarette depuis un moment, il peut tomber en manque et devenir nerveux et agité. Fumer une cigarette peut l'aider à se calmer. Il devient calme car la nicotine supprime les symptômes de sevrage.
- Un fumeur absorbe une dose de 0,1 mg à 0,4 mg de nicotine par cigarette, même si la plupart des cigarettes canadiennes contiennent entre 0,5 mg et 2,0 mg de nicotine.
- Le tabac contient environ 4 000 substances toxiques, y compris du goudron, des acides, du glycérol, des cétones et du monoxyde de carbone.
- La fumée secondaire contient plus de 4 000 produits chimiques et gaz, y compris du plomb, de l'arsenic, du formaldéhyde et du monoxyde de carbone, et peut causer des cancers chez les non fumeurs.
 - Deux tiers de la fumée d'une cigarette passent dans l'air environnant.
 - Les teneurs en dioxyde d'azote et en acide cyanhydrique de la fumée secondaire de tabac sont respectivement 50 fois et 160 fois plus élevées que les niveaux considérés comme dangereux.
- Au Canada, il est interdit, de par la loi, de vendre ou de fournir des produits du tabac aux personnes de moins de 18 ans. Il est également interdit aux mineurs d'acheter des produits du tabac ou d'être en leur possession.

Effets à court terme

La consommation de tabac, en doses de plus en plus importantes, peut provoquer les effets suivants :

- une courte période d'euphorie, qui peut durer de quelques minutes à une demi-heure, suivie d'une période de relaxation;
- une accélération des rythmes cardiaque et respiratoire (fumer du tabac élève le niveau de monoxyde de carbone dans le sang, ce qui diminue la capacité de transport de l'oxygène et oblige donc le cœur à travailler plus fort);
- une plus grande capacité de concentration;
- un soulagement des sentiments de dépression (tristesse);
- vertige, toux, diarrhée et vomissements chez les nouveaux fumeurs et les fumeurs débutants;
- une diminution de l'appétit (un manque de désir de manger).

Bonnes nouvelles pour ceux qui cessent de fumer

Cesser de fumer présente des bénéfices immédiats pour votre santé, et après 10 ans sans tabac, votre état de santé sera comparable à celui d'une personne qui n'a jamais fumée.

Les personnes qui veulent cesser de fumer peuvent se procurer sans ordonnance des produits autorisés de « substitution nicotinique » (gommes à mâcher, timbres, vaporisateur nasal).

Effets à long terme

La consommation régulière de tabac à long terme peut provoquer les effets suivants :

- des sautes d'humeur et un manque d'énergie;
- une dégradation de l'état de santé en raison de divers cancers. La cigarette est la principale cause de cancer du poumon et peut causer des cancers ailleurs dans le corps (colon, bouche, gorge, vessie, col utérin);
- la bronchite chronique et l'emphysème (des maladies pulmonaires sérieuses qui réduisent la capacité de respiration);

Suite au verso...

- des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux, ces derniers représentant un risque supplémentaire pour les femmes qui prennent la pilule contraceptive;
- un affaiblissement du système immunitaire (le corps combat moins facilement les infections);
- des problèmes au niveau du système digestif (p. ex. des ulcères);
- des troubles de guérison, des coupures et des blessures;
- la mort – le tabagisme est la principale cause évitable de décès et de maladie au Canada. Plus de 35 000 personnes meurent chaque année de maladies liées au tabagisme.

Tolérance et dépendance

- Les fumeurs peuvent développer une dépendance psychologique (ils sentent qu'ils en ont besoin) aussi bien que physiologique (leur corps en a besoin) à la nicotine.
- Les fumeurs ne semblent pas développer de tolérance à la nicotine, c'est-à-dire, ils n'ont pas besoin d'augmenter la quantité pour obtenir le même effet. Ils doivent toutefois fumer à intervalles réguliers pour maintenir le niveau de nicotine dans leur système et ainsi éviter les symptômes de sevrage (voir la section suivante).
- Les nouveaux fumeurs développent rapidement une tolérance à certains effets secondaires (tels que le vertige et la nausée).

Symptômes de sevrage

- Après quelques heures sans nicotine, un fumeur régulier peut avoir moins d'énergie, se sentir un peu déprimé (triste) et avoir de la difficulté à se concentrer. Il peut également souffrir d'autres symptômes : nervosité, irritabilité, maux de tête, colère, faim et troubles du sommeil.
- Il se sentira de nouveau bien après avoir fumé une cigarette. S'il cesse de fumer pour de bon, ces symptômes disparaîtront toutefois après quelques jours ou quelques semaines.
- Le désir de fumer peut néanmoins persister plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

Autres risques

- Les fumeuses encourent des risques de ménopause précoce, de cancer du col de l'utérus et de troubles menstruels.
- Les personnes qui travaillent dans des bars ou des restaurants ont deux fois plus de chance de développer un cancer du poumon causé par l'inhalation de fumée secondaire. En partie, c'est pourquoi dans de nombreuses régions, il est maintenant interdit de fumer dans les lieux publics.

- Au moins 1 100 non fumeurs qui ont été exposés à de la fumée secondaire mourront cette année au Canada.
- Les femmes enceintes qui fument ont plus de chances d'avoir un enfant né malade ou prématuré.
- La fumée secondaire est dangereuse pour les bébés, car ces derniers respirent plus rapidement que les adultes et inhalent donc plus de polluants aériens.
- Une corrélation a été établie entre la fumée secondaire et la mort subite du nourrisson, qui tue 100 bébés chaque année.
- La fumée secondaire provoque des crises d'asthme, des infections d'oreille, des bronchites et des toux chez les enfants.
- L'exposition des enfants à la fumée secondaire peut contribuer au développement de maladies du cœur lorsque ces enfants atteignent l'âge adulte.

N'OUBLIEZ PAS : Les effets de la consommation d'une drogue peuvent varier d'une personne à une autre. Voici quelques-uns des nombreux facteurs qui peuvent affecter l'expérience : la quantité et la concentration de la drogue consommée, les conditions dans lesquelles elle est consommée, l'humeur de la personne et ses attentes avant de consommer la drogue, le sexe de la personne, son état de santé général, ses expériences antérieures avec la drogue en question et si la drogue est utilisée seule ou si elle est combinée avec d'autres. Il peut être dangereux de consommer de l'alcool et d'autres drogues en même temps.

Sources et ressources

- A Primer of Drug Action*, Robert Julien, Henry Holt and Company, 2001.
Be A Prevention Player, Indian-Metis Friendship Centre of Winnipeg, Inc. 1997.
Buzzed, Duke University Medical Centre, 1998.
Fast Facts on Drugs, Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, 2004.
 Site Web du Réseau canadien de la santé : www.reseau-canadien-sante.ca
Drugs & Drug Abuse, Centre de toxicomanie et de santé mentale, 1998.
Nicotine Information (brochure), Vancouver Island Health Authority.
Les drogues : faits et méfaits, Santé Canada, 2000.
Street Drugs: A Drug Identification Guide, Publishers Group, LLC, Plymouth, MN, 2005.
Tabac (brochure), Addiction Research Foundation, Toronto, 1991.
Tabac (feuille de renseignements), Addictions Research Foundation, Toronto, 1997.

Pour obtenir des renseignements ou de l'aide concernant un problème lié à la consommation d'alcool ou d'autres drogues, communiquez avec le bureau de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) de votre région ou consultez le site Web de l'AFM à l'adresse : www.afm.mb.ca. La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) offre une vaste gamme de services de prévention et de réhabilitation, y compris des programmes de réduction des méfaits et des programmes axés sur l'abstinence pour des problèmes de consommation d'alcool ou d'autres drogues et pour des problèmes de jeu.

Clause de non-responsabilité de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) : ces renseignements ne remplacent pas l'opinion d'un professionnel. Tous les efforts ont été déployés pour s'assurer que l'information présentée était exacte au moment de la publication.

La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) autorise la reproduction de ce document. Si vous désirez commander plusieurs exemplaires de ce document ou d'autres documents tirés de la série L'ESSENTIEL, veuillez communiquer avec la bibliothèque de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances (AFM) au 1-866-638-2568 ou à l'adresse électronique suivante : library@afm.mb.ca.