

Le Tabac

1- Qu'est-ce que c'est ?

Le tabac est obtenu à partir des feuilles de la plante du même nom, transformées de façon industrielle pour constituer les cigarettes ou le tabac à rouler (teneurs en goudrons, arômes, humectants...).

2- Quels sont les risques du tabagisme ?

- A court terme :
 - Altère le goût, l'odorat et l'haleine.
 - Altère la peau, les cheveux, le teint et la couleur des dents.
 - Diminue la résistance à l'exercice physique et la capacité respiratoire, en particulier lors d'activités sportives.
 - Limite l'apport d'oxygène au cerveau et aux muscles, ce qui provoque des maux de tête, étourdissements...
 - La nicotine entraîne une très forte dépendance physique et psychique, la combustion du tabac crée du monoxyde de carbone et des goudrons très toxiques pour la santé.
 - Provoque irritabilité et sautes d'humeur en cas de manque chez un fumeur dépendant.
- A moyen et long terme :
 - Le risque de cancer du poumon augmente avec la quantité de tabac fumé et plus particulièrement avec la durée de la consommation ; par rapport aux non-fumeurs, il est multiplié par quinze pour les fumeurs de vingt cigarettes par jour.

3- Le saviez-vous ?

- Les cigarettes dites « légères » entraînent les mêmes risques que les autres, elles ne sont pas moins dangereuses.
- La pratique d'un sport n'atténue pas les risques de la consommation de tabac, mais constitue une aide pendant la période de sevrage et d'arrêt.
- L'association de la consommation d'alcool et de tabac est fréquente ; elle augmente fortement les risques de cancers du larynx, de la bouche, de l'œsophage...
- La consommation de cannabis est très souvent associée à celle du tabac ; au-delà des effets néfastes du cannabis, elle peut conduire à une consommation régulière du tabac entraînant une dépendance rapide et forte à la nicotine ou pouvant faire rechuter des fumeurs sevrés...
- Les composants multiples des cigarettes ou du tabac à rouler ne sont pas tous identifiés et leurs effets ne sont pas connus.
- Certains additifs introduits accélèreraient et accentueraient la dépendance.

4- Pourquoi arrêter ?

Quelle que soit la quantité de tabac consommée et aussi longtemps qu'on ait fumé, il n'est jamais trop tard pour arrêter et les bénéfices pour la santé sont immédiats.

Après	Bénéfices qui apparaissent
20 minutes	Votre pression sanguine et les pulsations de votre cœur redeviennent normales
8 heures	La quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans votre sang diminue de moitié. L'oxygénation de vos cellules redevient normale
24 heures	Le risque de crise cardiaque diminue, le monoxyde de carbone issu de la fumée de cigarette est totalement éliminé de votre organisme
48 heures	Votre corps ne contient plus de nicotine. Votre odorat et votre goût s'améliorent
72 heures	Vous respirez plus facilement et avez plus d'énergie, vos bronches se décontractent
1 an	L'essoufflement décroît et le risque de maladies cardiovasculaires diminue de moitié

Si vous souhaitez arrêter de fumer, parlez-en avec votre médecin. Une aide médicale est souvent nécessaire.

POUR EN SAVOIR PLUS :
Appelez Tabac Info Service au 39 89 disponible du lundi au samedi de 9h à 20h
ou consulter le site www.tabac-info-service.fr ^[1]

www.filsantejeunes.com
www.drogues.gouv.fr

Ces informations sont extraites des guides suivants, disponibles sur le site de l'INPES www.inpes.sante.fr :
INPES. Le tabac. Savoir plus risquer moins. Juin 2001.
INPES. Tabac. Pour faire le point.