

REPONSES Quiz : Ados : que savez-vous des méfaits du tabac ?

1/ Tu cours plus de risques en traversant la rue qu'en fumant ta clope ! FAUX

Le nombre de décès dans l'Union Européenne est évalué à 548 000 par an et 60 000 en France, ce qui représente plus d'un décès sur neuf. Aujourd'hui, la répartition est de 57 000 décès masculins et 3 000 décès féminins. Selon les estimations futures de la consommation, en 2025, le nombre de morts liées au tabac pour la France est estimé à 160 000 par an dont 50 000 chez la femme.

2/ La fumée de cigarette contient deux trois trucs chimiques ! FAUX

La fumée de cigarette contient plus de 4000 composants chimiques dont certains sont responsables de cancers, de maladies cardiaques et de maladies respiratoires. Parmi ces composants, on peut citer le monoxyde de carbone, l'arsenic, le formaldéhyde et l'ammoniac. Plus de 40 de ces produits peuvent provoquer le cancer, comme le benzène, le chlorure de vinyle, l'arsenic, le chrome et le nickel.

3/ Que tu commences à fumer à 7 ou à 77 ans, cela ne fait aucune différence ! FAUX

Les jeunes qui fument dès l'âge de 15 ans ont deux fois plus de chances de mourir avant d'avoir 70 ans que ceux du même âge qui n'ont jamais fumé.

4/ Fumer des cigarettes light est moins toxique FAUX

Attention, les plus faibles concentrations en goudron ont été établies sur des machines qui ne reproduisent pas la manière de fumer. Ainsi, la plupart des fumeurs qui optent pour les cigarettes lights modifient inconsciemment leur manière de fumer : ils fument plus de cigarettes ou aspirent plus de bouffées, inhalent plus profondément. Résultat, ce comportement compensatoire (pour satisfaire un besoin nicotinique) conduit à exposer plus encore les alvéoles pulmonaires et les petites bronches à des composés toxiques. Ils inhalent autant sinon plus de substances nocives en fumant ces marques de cigarettes "légères" qu'en utilisant des cigarettes ordinaires.

5/ Le mieux c'est le cigare ou alors chiquer comme les cow-boys ! FAUX

Le tabac sans fumée contient également de la nicotine, des carcinogènes et autres substances nocives. Le tabac à chiquer (ou sans fumée) peut entraîner le cancer de la bouche, des dents et des gencives. A l'instar des cigarettes, la nicotine peut également avoir un impact important sur le système cardiovasculaire.

Les adeptes de cigare sont atteints des mêmes maladies que les fumeurs de cigarettes. Seule la façon différente de fumer le cigare (le fumeur aspire moins de fumée dans ses poumons) entraîne un risque moins important de cancer du poumon. Cependant, les fumeurs de cigares courent le même risque de contracter un cancer de l'œsophage, du larynx et de la bouche que les fumeurs de cigarettes.

6/ La fumée de ma cigarette ne peut pas t'affecter. FAUX

La fumée exhalée, celle qui se dégage de la cigarette et les contaminants libérés dans l'air sont nocifs. L'Environmental Protection Agency des États-Unis range cette fumée dans la catégorie des carcinogènes les plus néfastes, catégorie "A". Elle provoque ainsi des cancers du poumon chez les non-fumeurs. De nombreuses études confirment le risque lié à l'exposition de cette fumée. La dernière étude en date menée par des chercheurs canadiens auprès de 3000 femmes conclut que le tabagisme passif fait plus que doubler les risques du cancer du sein chez les femmes non-ménopausées.

7/ Le tabac, c'est une drogue ! VRAI

Si commencer à fumer n'est pas un problème, en revanche arrêter de fumer est un gros problème pour une minorité de fumeurs (15 % environ), c'est à dire pour les accros au tabac, les esclaves de la cigarette.

Pour comprendre pourquoi certains ont besoin de cigarettes, c'est simple : le tabac contient de la nicotine qui est reconnue très officiellement comme une drogue dure, c'est-à-dire comme une substance qui vous rend dépendant d'elle. Lorsque vous inhalez la fumée, la nicotine qu'elle contient atteint le cerveau en quelques secondes, plus vite que si vous vous l'injectiez.

Chaque bouffée est en fait un shoot de nicotine, chaque cigarette correspond à 10 shoots et un paquet à 200 shoots par jour. Sachez d'ailleurs qu'il est scientifiquement démontré qu'il est plus difficile de se passer de la cigarette que de l'héroïne. Quand vous allez au tabac, vous allez acheter officiellement une drogue dure quoique légale, qui tue au moins 60 000 personnes par an en France.

8/ Le tabac rend "accro" à la nicotine. VRAI

Lorsque vous fumez vous inondez votre cerveau de nicotine (le cerveau contient naturellement des récepteurs à la nicotine, c'est-à-dire des endroits pour accueillir la drogue). Après chaque cigarette votre cerveau contient beaucoup de nicotine. Elle disparaît de l'organisme en quelques heures. Chaque shoot entraîne un pic de nicotine, suivi d'un creux (des montagnes et des vallées). Quand vous n'avez plus assez de nicotine, votre cerveau en redemande, vous ressentez un manque et vous allumez une nouvelle cigarette qui comble ce manque. C'est exactement la même chose quand on a faim, c'est à dire quand il n'y a plus assez de sucre dans le cerveau, vous ressentez un "petit creux", vous mangez et la faim disparaît. Avec la cigarette c'est de nicotine dont vous avez faim. Vous n'y pouvez rien, c'est un problème de chimie du cerveau. La nicotine se fixe en effet dans des zones du cerveau qui commandent vos émotions, vos affections, votre plaisir.

Vous comprenez alors pourquoi vous associez le plaisir de fumer à certaines situations, qui sont différentes pour chacun, comme par exemple : fumer en prenant le café, en étant chez des amis, en regardant la télé ou encore quand quelqu'un allume une cigarette devant vous. Fumer fait plaisir, c'est vrai, tous les fumeurs le disent.

En 1623, Francis Bacon écrivait "le tabac conquiert les hommes grâce à un certain plaisir secret tel que ceux qui en ont pris l'habitude peuvent difficilement se restreindre ensuite" et George Sand également "le cigare endort la douleur, distrait l'inaction, nous fait l'oisiveté douce et légère et peuple notre solitude". Il est d'ailleurs prouvé que la nicotine est la seule drogue qui stimule positivement votre cerveau, qui vous mette de meilleure humeur ou qui augmente votre concentration ou votre mémoire pour travailler. La nicotine est donc un piège dont les fumeurs sont victimes. Les fabricants de tabac l'ont bien compris, ils ont ajouté aux cigarettes des substances, comme l'ammoniac, qui accélèrent votre dépendance. La nicotine n'a pas que des effets positifs, puisqu'elle est inhalée en même temps que la fumée qui contient de nombreuses substances toxiques pour tout l'organisme (cœur, artères, poumons...).

La dépendance comportementale est également importante, la personne fume plus par habitude : elle fume lors du café, lors de sorties avec des amis, avec un verre d'alcool, lorsqu'elle est tendue, déprimée, en colère...

9/ Si j'arrête, je vais grossir... VRAI

Même si le sevrage tabagique s'accompagne le plus souvent d'une prise de poids, on peut limiter ces inconvénients en contrôlant son alimentation.

- Ne saute pas de repas;
- Bois plus que d'habitude, au moins 2 litres d'eau par jour et de préférence entre les repas;
- Evite à tout prix les fringales, ne grignote pas entre les repas;
- Evite les aliments qui peuvent déclencher l'envie de fumer (comme le café, le chocolat) et quitte la table avant le café si tu as peur de craquer, Mange le plus lentement possible;
- Les premiers temps, essaie toujours un "substitut oral " (chewing-gum sans sucre par exemple), afin de ne pas craquer sur des sucreries à chaque fois que tu éprouves l'envie de fumer;
- Surveille ta consommation d'alcool;
- Prends un petit déjeuner plus consistant pour éviter la fringale précédant le déjeuner, qu'auparavant la cigarette coupe-faim te faisait oublier;
- Fais du sport à ton rythme.

10/ Il n'est pas utile de se faire aider pour arrêter de fumer. FAUX

Les esclaves de la cigarette qui sont motivés pour s'arrêter de fumer doivent se faire aider. Ils ne peuvent pas y arriver seuls et surtout pas en achetant eux-mêmes à la pharmacie les fameux timbres.

Consulte un spécialiste dans une consultation antitabac. Il te prescrira de la nicotine de substitution en timbre et/ou en chewing-gum, une substitution comme pour les autres drogues. Il saura définir la dose dont tu as besoin pour ne plus avoir envie et t'aidera à éviter les situations qui déclenchent le réflexe de fumer. Quand ton cerveau a un taux stable de nicotine, il n'y a plus de creux, tu n'es plus en manque et tu ne ressens donc plus l'envie de fumer.

11/ Il est plus facile d'arrêter de fumer progressivement. FAUX

Non, les spécialistes semblent être unanimes à ce sujet, un sevrage brutal est beaucoup plus efficace qu'un arrêt progressif.

12/ Il existe plein de petits trucs simples pour s'en sortir VRAI

- Vis l'instant présent en t'encourageant durant la journée, n'hésite pas à te parler.
- Trouve des occupations régulières, dépense-toi, marche ou fais de l'exercice. Grâce à un sport (foot, tennis, squash, roller), tu seras moins sujet au stress et tu te sentiras rapidement beaucoup mieux dans ta peau.
- Evite les espaces fumeurs et nettoie les endroits où tu fumais, ta chambre, ta voiture, etc.
- Demande à ton entourage de respecter ton choix d'arrêter de fumer.