

Le tabac



Pas de fumée sans débat

Table des matières

Introduction	2
Le tabac, c'est quoi ?	3
Les manipulations des cigarettiers	4
Comprendre le fumeur	4
Qu'est-ce que la dépendance ?	4
Le droit d'enfumer ?	6
Fumeurs et non fumeurs : vivre ensemble	7
Adresses utiles	8

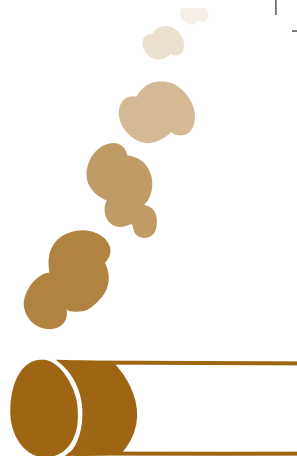
Introduction

Le tabac est nuisible pour la santé des fumeurs et des non-fumeurs. Plus personne ne l'ignore aujourd'hui. Les 25% de la population belge qui fument sont généralement bien informés des risques qu'ils encourent : «tabac» rime avec «maladies respiratoires, limitation des performances sportives, cancers, troubles sexuels, maladies cardiovasculaires,...».

Pour les jeunes femmes, le tabac provoque des complications lors des grossesses et un risque accru de prématurité.

Depuis une dizaine d'années, notamment suite aux études menées sur le tabagisme passif, les non-fumeurs revendiquent de pouvoir vivre dans des endroits sans fumée. La loi évolue en ce sens. Elle interdit de

fumer dans les lieux accessibles au public et elle est de plus en plus strictement appliquée. Passe-t-on de la dictature des fumeurs à celle des non-fumeurs ? Et s'il s'agissait plutôt de développer une coexistence pacifique, voire une convivialité par le dialogue. Même si fumer n'est plus un comportement socialement accepté, il est important de trouver des règles de «vivre ensemble» dans le respect de tous.



Le tabac, c'est quoi ?

➔ Plante annuelle de la famille des solanacées dont les feuilles diversement préparées se fument, se prisent (tabac à priser), ou se mâchent.

Le tabac est une plante cultivée dans le monde entier. Après séchage, les feuilles sont mises à fermenter afin d'obtenir un goût spécifique. Les tabacs sont classés selon leur variété ou selon leur mode de séchage. Les tabacs bruns sont séchés à l'air et au feu ; les tabacs blonds sont séchés à l'air chaud ; les tabacs clairs («goût américain») sont séchés à l'air

ou au soleil. Le tabac est proposé à la consommation sous forme de cigarettes, de cigares, en vrac à rouler ou pour la pipe, à chiquer.

Brun ou blond, light ou super light, en cigarette ou en pipe, le tabac nuit tellement à la santé qu'on le considère en Belgique comme cause majeure de 20 000 décès par an pour le tabagisme actif et 1900 dus au tabagisme passif. La fumée de tabac contient des substances telles que le monoxyde de carbone (présent dans le gaz d'échappement d'automobile), l'acétone (présent dans les décapants de peinture), le cyanure d'hydrogène (poison utilisé dans les chambres à gaz),

l'ammonium (utilisé dans les engrais), le mercure, le plomb, le benzène, le cadmium (utilisé dans les batteries d'automobile), le formaldéhyde, l'arsenic, le toluène (utilisé dans les solvants industriels) ou encore le phosphore de zinc (utilisé dans le Ratol : pesticide puissant).

(Source : www.tabac-info.net).

Les manipulations des cigaretteurs

Malgré l'interdiction de la publicité, l'industrie du tabac joue de tous les stratagèmes pour inciter de plus en plus de jeunes à fumer. Ses méthodes sont dénuées de tout scrupule et les cigaretteurs n'hésitent pas à transgresser des lois pour parvenir à leurs fins : soudoyer un professeur de la Faculté de Médecine de Genève pour diffuser de fausses informations sur le tabagisme passif ; viser sans cesse dans leur politique commerciale des publics de plus en plus jeunes ; s'attaquer en force aux pays du tiers-monde sans se soucier de leur situation sanitaire déjà extrêmement préoccupante. Comble du cynisme, ces industriels vont même jusqu'à racheter les droits de développement et de commercialisation de nouveaux traitements du cancer des poumons. Ne soyons pas dupes. Dénonçons et boycottons ces pratiques !

(Source : Pr Gérard Dubois, « La responsabilité de l'industrie du tabac dans la pandémie tabagique »).

Comprendre le fumeur

Dans vos échanges, fumeurs et non-fumeurs, prenez le temps de comprendre les mécanismes de la dépendance. En quoi fumer participe-t-il à l'équilibre de vie, au bien-être ? S'il n'y avait pas de tabac, qu'est-ce qui serait insupportable ? La cigarette construit-elle vraiment la personnalité du fumeur ou l'image qu'il veut donner de lui ? Qu'est-ce qui pousse le fumeur à prendre une cigarette ? Quelles sont les activités (étudier, conduire, surfer sur le net, regarder la télé), quelles sont les situations et l'environnement (fin de repas, la pause de cours, la soirée), quelles sont les émotions (la peur, le stress, la joie,...) qu'il associe au tabac ?

Qu'est-ce que la dépendance ?

L'OMS précise qu'il s'agit d'un «état psychique et parfois physique résultant de l'interaction entre un organisme vivant et une substance, caractérisé par des réponses comportementales et autres, qui comportent toujours une compulsion à prendre la substance sur un rythme continu ou périodique, de façon à en ressentir les effets psychiques et parfois à éviter l'inconfort de son absence (sevrage)».

De façon plus large, on parle de la dépendance complexe à la cigarette : physique (besoin de la dose de nicotine), comportementale (les habitudes, réflexes conditionnés à prendre une cigarette) et psychologique (rôle du stress, propriétés anxiolytiques et anti-dépressives de la cigarette).

La tolérance, un des indicateurs de cette dépendance, correspond à la «*nécessité d'augmenter les doses, pour maintenir les effets (et pour satisfaire le besoin)*».

(Source : OMS 1975 dans J. Perriot (dir.), 1993-95, Tabacologie, Editions Masson, Paris, p.64).

D'autres indicateurs de la dépendance peuvent également retenir l'attention :

- syndrome de sevrage après l'arrêt de la consommation
- perte de contrôle de la consommation (on fume plus que prévu)
- tentatives d'arrêt ou de diminution infructueuses
- fumer malgré les conséquences négatives, notamment sur la santé,...



Quelques avantages, beaucoup d'inconvénients

Très vite, les quelques cigarettes fumées «font du bien». Elles deviennent illusoirement nécessaires pour se relâcher, pour diminuer l'angoisse d'un événement important (une rencontre, un examen, une décision à prendre,...), pour atténuer la sensation de faim ou de fatigue, pour rester concentré plus longtemps,... Les avantages sont presque tous immédiats.

Les inconvénients sont presque toujours différés. Ils touchent surtout la santé, mais aussi la vie relationnelle et sociale. La dépendance et ce qu'on appelle la tolérance s'installent progressivement. La tolérance nécessite une augmentation du nombre de cigarettes. Et ce n'est pas de la provocation de dire qu'il est «normal» de devenir accroc du tabac. Pour garder sa liberté, avant même les premiers symptômes de la dépendance, mieux vaut arrêter de fumer !

Le droit d'enfumer ?



Tous concernés

Le tabac ne concerne pas que les fumeurs. L'effet de la fumée sur les non-fumeurs est une certitude, étayée par de très nombreuses études. C'est ce qu'on appelle le tabagisme passif. La fumée de cigarette contient plus de quatre mille toxiques aux propriétés cancérogènes, irritantes, vasoconstrictrices,...

Tant les fumeurs actifs que les fumeurs passifs sont concernés par la production de monoxyde de carbone associée au tabagisme (celui qui asphyxie les gens dans les salles de bains ou «tueur silencieux»). Le taux élevé de monoxyde de carbone peut provoquer dans le corps du fumeur et du non-fumeur une diminution de la capacité du sang à transporter de l'oxygène vers les tissus de l'organisme (muscles, coeur, cerveau,...).

Certaines molécules contenues dans le tabac favorisent les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux. Une atmosphère enfumée peut irriter les yeux, le nez, la gorge et les poumons. Certains non-fumeurs ressentent également des maux de tête, des nausées, des vertiges. Le problème peut devenir très critique pour les asthmatiques chez qui la fumée du tabac peut déclencher des crises.

La législation interdit de fumer dans les lieux accessibles au public. Mais une loi ne résout pas tout. Le dialogue entre fumeurs et non-fumeurs reste la clé de réussite d'une coexistence respectueuse des uns et des autres.



Que dit la loi ?

L'arrêté royal du 15 mai 1990 stipulait qu'il était interdit de fumer dans certains lieux publics. La loi faisait référence aux lieux privés ou non qui sont accessibles au public et qui font partie d'établissements ou de bâtiments dans lesquels :

- des prestations sont fournies au public moyennant paiement ou non, en ce compris les lieux où des denrées alimentaires et/ou des boissons sont présentées à la consommation
- (...)
- l'enseignement et/ou la formation professionnelle sont dispensés
- des spectacles sont donnés
- des expositions sont organisées
- des sports sont pratiqués.

La notion de «lieux accessibles» au public est donc totalement étrangère à celle de «bâtiment public». Le critère fixé ici étant un critère précis lié aux prestations, activités, spectacles ou expositions offerts au public dans un lieu fermé.

(Source : Michel Lorge, Conseiller juridique, in Fumeur ou non-fumeur : 100 questions sur le tabagisme, 1996, Association contre le cancer, Bruxelles, p.102).

Depuis le 1er janvier 2006, la législation sur le tabac s'est renforcée. Il est interdit de fumer dans les lieux publics et sur le lieu de travail. Les «lieux publics» concernent maintenant les lieux fermés, accessibles au public et dont l'accès n'est pas réservé à la sphère familiale.

A partir du 1er janvier 2007, il était également interdit de fumer dans les restaurants et dans les fast-foods, plus question d'allumer une cigarette à table. Cette loi n'était que partiellement respectée et difficilement appliquée, d'une part car la distinction faite entre restaurant et bistrot restait peu claire et, d'autre part, car les prescriptions techniques pour les cafés de plus de 50 m² étaient coûteuses.

Depuis le 1er juillet 2011, une interdiction générale de fumer s'applique dans tous les établissements horeca. Cette interdiction générale résulte d'un arrêt par lequel la Cour Constitutionnelle a annulé toutes les dérogations qui figuraient dans la législation.

Fumeurs et non-fumeurs : vivre ensemble

Dans le kot

Il n'y a pas de fumée sans... débat en commun ! Dès le début de l'année académique, pensez à définir tous ensemble, fumeurs et non-fumeurs, les règles du tabagisme. Où peut-on fumer : sur la terrasse, à la fenêtre, ailleurs,... ? Quand peut-on ou ne peut-on pas fumer : pas pendant les repas, uniquement le soir,... ? Pensez à afficher vos décisions à l'intention des visiteurs.

En réunion

Qu'il s'agisse d'une réunion de travail pour les cours, d'une réunion d'organisation d'activités, pensez à déterminer ensemble une ou plusieurs pauses significatives pour permettre aux fumeurs de fumer à l'extérieur du local.

Pendant les loisirs

La majorité des espaces sont non-fumeurs. D'autres sont très enfumés. Si vous gérez certains espaces (les cercles, les espaces de rencontre), avez-vous pensé à mettre la question à l'ordre du jour ? Si vous fréquentez ces lieux et que vous êtes gênés par la fumée, avez-vous pensé à le dire ?

Dites-le avec des fleurs

Vivre ensemble, c'est aussi communiquer dans le respect. Dérangé par la fumée ? Besoin de fumer ? Parlez-en mais avec le sourire. Cherchez ensemble une solution.

Soyez solidaire

Votre copain (copine) arrête de fumer... soyez patient et encourageant. Arrêter de fumer peut comporter des moments difficiles. Essayez de comprendre les mécanismes de la dépendance qui régissent son comportement. Faites du sport ensemble. Soutenez-le (la) dans sa décision. Demandez-lui ce dont il (elle) a besoin.

Adresses utiles

● Où se documenter ?

- Le Centre local de Promotion de la Santé (CLPS) de votre région
- Le Fonds des Affections Respiratoires (FARES) [www.fares.be]
- Les mutualités
- [www.tabacstop.be] (0800 111 00)
- [www.tabac-info-service.fr]

● Où trouver de l'aide ?

- Auprès des médecins
- Au FARES [www.fares.be]
- Dans un Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF)
[www.centresdaideauxfumeurs.be]

Réalisation : Univers santé, en collaboration avec le FARES.

Réalisation graphique : www.afd.be

à Louvain-la-Neuve

Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé

Le Passage, bâtiment «Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34

[www.univers-sante.be]

