

# TABAC ET E-CIGARETTE



## 1. CONTEXTE DE SANTÉ PUBLIQUE ET LÉGISLATION DU TABAC

Avec 25% d'étudiants fumeurs, le tabagisme concerne la communauté étudiante et les mineurs qui la composent. Le tabac est bien une drogue. C'est la première cause de mortalité évitable. Si les impacts sur les poumons sont largement connus, les affections peuvent aussi toucher la bouche, le nez, la gorge, le pancréas, la vessie... Les impacts physiques sont également à considérer : le tabac accélère le vieillissement de la peau, donne un teint gris chez les fumeurs et jaunit les dents et les cheveux.

Or, comme le tabac est une drogue légale et fumer est banalisé, on a tendance à minimiser les risques du tabac.

Si les problèmes de santé liés au tabac concernent plus particulièrement le fumeur, son entourage est également touché par le tabagisme passif. C'est le fait d'inhaler la fumée de cigarette de manière involontaire, et donc être exposé aux substances nocives qu'elle contient.

Les lois relatives au tabac ont pour objectif de limiter les cancers (1/3 sont dus au tabagisme) et de protéger les plus fragiles (mineurs, personnes ayant des affections respiratoires...) et les non-fumeurs potentiellement exposés au tabagisme passif.

Pour rappel, la vente et l'usage du tabac sont réglementés et notamment la vente aux mineurs est interdite de même que fumer dans les lieux accueillant du public, donc les espaces de soirées festives...

## 2. COMPOSITION DES CIGARETTES ET DÉPENDANCE

La nicotine est la substance qui crée la dépendance. Elle entraîne une dépendance physique, psychologique et/ou comportementale, qui peut s'installer dès la première cigarette fumée. Le tabac est souvent considéré comme le produit le plus addictif, même comparé à la cocaïne ou l'héroïne, bien que cela dépende du rapport au produit.

La nicotine affecte également le système respiratoire et le système cardio-vasculaire. Les goudrons, le monoxyde de carbone qui s'en dégage et les additifs rajoutés au tabac jouent aussi un rôle dans les effets néfastes du tabac sur la santé. La fumée de cigarette contient plus de 4000 substances chimiques dont la plupart sont toxiques comme le monoxyde de carbone. Parmi elles, plus de 50 sont susceptibles de provoquer ou favoriser l'apparition du cancer (5% des cancers sont dus au tabagisme passif).

Le tabac a donc un impact non négligeable sur la santé, que ce soit sur la sienne ou sur celle des autres, mais aussi sur sa qualité de vie.

## 3. LE TABAC À ROULER

Les étudiants ou les personnes en situation de précarité ont tendance à privilégier le tabac à rouler car il coûte moins cher qu'un paquet de cigarettes industrielles et permet d'en rouler davantage en regard du coût.

Le tabac à rouler est davantage nocif que la cigarette du commerce car il contient des produits chimiques supplémentaires, que l'on ne trouve pas dans la cigarette industrielle.

Les cigarettes roulées ont aussi tendance à s'éteindre plus souvent, et donc à être rallumées souvent, ce qui entraîne des combustions supplémentaires, qui sont sources d'aggravation de l'intoxication au monoxyde de carbone. C'est pourquoi il est fortement conseillé d'utiliser des filtres pour le tabac à rouler.

## SOURCE:

<https://www.tabacstop.be/nouvelles/le-tabac-rouler-est-encore-moins-bon-pour-la-sant-que-les-cigarettes-classiques>

<https://www.bfmtv.com/sante/pourquoi-le-tabac-a-rouler-est-plus-nocif-que-le-tabac-industriel-1020383.html>

## 4. FOCUS : LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE (E-CIGARETTE)

### Composition & fonctionnement

La « e-cigarette » est un dispositif électronique qui consiste à « inspirer de la vapeur obtenue par l'échauffement d'une solution liquide » composée de glycérol ou de propylène glycol, d'arômes et peut contenir de la nicotine dans des concentrations variées.

Parmi les 84% d'étudiants qui souhaitent arrêter de fumer, 11% considèrent la e-cigarette comme un levier. Le dernier volet de l'enquête ESCAPAD de l'OFDT montre que 50% des jeunes de 17 ans ont déjà expérimenté la cigarette électronique. Les utilisateurs quotidiens de cigarette électronique sont 31% à déclarer fumer conjointement plus de 10 cigarettes par jour.

### Ce que dit la Loi :

La vente aux mineurs de l'e-cigarette et des recharges est interdite selon la loi n°2014-344 du 17 mars 2014 relative à la consommation (articles 30 et 36, section 6).

Aujourd'hui, il est interdit par la loi (art.L. 3511-7-1) de vapoter dans :

- les établissements scolaires et destinés à l'accueil, à la formation et à l'hébergement des mineurs
- les moyens de transport collectif fermés
- les lieux de travail fermés et couverts à usage collectif

### Un produit ambivalent, considéré comme à tort comme un substitut et contesté :

Il existe un risque élevé d'intoxications par contact avec le liquide de vapotage contenant de la nicotine ! Les accidents les plus courants surviennent par ingestion, contact cutané ou projection dans les yeux. La gravité de l'intoxication dépend principalement de la teneur en nicotine du liquide.

En cas d'accident avec un liquide de recharge pour cigarette électronique, contactez immédiatement votre médecin ou le Centre Antipoisons.

Contrairement à l'image ludique et moderne qu'on lui accorde, la cigarette électronique est loin d'être anecdotique et sans danger.

## 5. «FAUSSE BONNE IDÉE» FUMER UNIQUEMENT EN SOIRÉE ?

Tout le monde fume autour de toi ? Tu te sens mis.e à l'écart ? Certains utilisent la cigarette pour être plus à l'aise ou accepter au sein d'un groupe. Mais savais-tu que 58%\* des fumeurs souhaitent arrêter ? Dis-toi que lorsque tu es le/la seul.e à ne pas fumer dans un groupe de 10 personnes, il y en a au moins 5 qui voudraient être à ta place ! Si tu continues comme ça, tu pourras inspirer tes potes à faire comme toi.

## SOURCES :

<http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/tabac/cigarette-electronique/questions-reponses.asp>

<https://www.ameli.fr/>

<https://www.heyyme.fr>

<https://fr.statista.com/infographie/6662/bienfaits-arret-du-tabac/>

<https://www.tabac-info-service.fr/Vos-questions-Nos-reponses/Chiffres-du-tabac>