



En Suisse, plus d'un million et demi de personnes fument des produits du tabac et plus encore sont exposées à la fumée passive. Les maladies et les décès dus au tabac entraînent un coût social élevé et des souffrances importantes qui pourraient être évitées. L'image du tabac s'est cependant ternie dans la société, entraînant un recul du nombre de consommateurs. Après avoir régulièrement diminué, la part des personnes qui fument dans la population suisse semble désormais stagner. Quels sont les dommages physiques et psychiques associés au tabagisme? Quelles mesures afin de poursuivre les efforts pour enrayer cette épidémie? Les cigarettes étant les produits du tabac les plus consommés, c'est surtout d'elles dont il sera question.

Tabac

L'usage du tabac dans le passé et aujourd'hui

C'est vers la fin du XV^e siècle que les Espagnols ramènent des plants de tabac d'Amérique du Sud. Jean Nicot, ambassadeur de France auprès de la Cour portugaise, introduit ensuite cette plante en France, qui prendra le nom de nicotiana tabacum. Au XIX^e siècle, la principale substance active de cette plante est identifiée par les chimistes et est nommée nicotine. La consommation du tabac se répand très rapidement à travers l'Europe. En Suisse, la culture et l'usage du tabac deviennent courants dès la seconde moitié du XVIII^e siècle. Il est essentiellement chiqué, prisé ou fumé dans une pipe jusqu'au XIX^e siècle. L'apparition sur le marché des cigares et plus encore des cigarettes conduit à de nouveaux modes de consommation et à leur banalisation. D'accès facile, la cigarette s'impose au début du XX^e siècle comme un produit relativement bon marché et comme un

signe de modernité chez les hommes adultes. Avec l'essor du marketing une part grandissante de femmes et de jeunes s'adonnent ainsi progressivement à cet usage.

Il y a une cinquantaine d'années, l'habitude socialement admise de fumer du tabac commence à être mise en cause et les connaissances scientifiques relatives à sa nocivité s'imposent. Longtemps considéré comme un produit d'agrément, le tabac est aujourd'hui défini socialement comme étant avant tout une substance psychoactive. Sa consommation est considérée comme un problème majeur de santé publique. En 2000, les coûts directs et indirects de la consommation de tabac ont été estimés à environ 5,5 milliards de francs et les décès dus au tabagisme à environ 9000 par an en Suisse.

Fumée passive

En 2002, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), confirme que le tabagisme passif est cancérogène. Une personne exposée régulièrement à la fumée du tabac a un risque presque deux fois plus élevé d'attaque cérébrale. Elle voit augmenter d'un quart son risque de développer un cancer du poumon et de 25-30% celui des maladies coronariennes aiguës. La nocivité du tabagisme passif est aujourd'hui largement reconnue et une loi fédérale, datant de mai 2010, protège la population suisse d'une exposition à la fumée passive dans les lieux fermés accueillant du public. Après avoir chuté de 75% depuis 2000, l'exposition à la fumée passive semble repartir légèrement à la hausse: en 2013, 6% de la population, ce qui représente plus de 400 000 personnes, était exposée à la fumée passive une heure ou plus par jour.

Economie

La production, la fabrication et le commerce du tabac représentent un secteur économique fortement implanté en Suisse: environ 60 milliards de cigarettes y sont produites par an et un petit nombre de multinationales se partagent le marché. En constante diminution depuis 25 ans, les ventes de cigarettes produites en Suisse s'élèvent à plus de 9 milliards auxquels s'ajoutent environ 1 milliard de cigarettes importées (Administration fédérale des douanes).

Les produits du tabac sont très facilement accessibles en Suisse puisque distribués dans quelque 16 000 points de vente, auxquels s'ajoutent un très grand nombre d'automates à cigarettes. Par rapport aux pays voisins, les cigarettes sont relativement bon marché en se basant sur le pouvoir d'achat.

Le chiffre d'affaires total des ventes annuelles de produits du tabac n'est pas connu en Suisse.

Confrontée à la baisse continue des ventes de cigarette, l'industrie du tabac investit dans la recherche de produits dits «à risques réduits» ou dans la e-cigarette.

En matière de promotion de leurs produits, en 2013, l'industrie du tabac a dépensé au total plus de 21 millions de francs (50 millions de francs en 2005, moins de 9 millions en 2009). On assiste ainsi à un transfert des activités marketing hors des médias de masse vers les lieux fréquentés par les adolescent-e-s et jeunes adultes, comme les médias sociaux et les lieux de sortie.

Imposition

L'impôt sur le tabac est défini dans la législation fédérale, le principe de l'attribution des recettes de cet impôt à l'AVS/AI étant fixé dans la Constitution fédérale. En 2013, le montant total versé à la caisse de l'AVS/AI s'est élevé à 2,3 milliards de francs, ce qui représente environ 6% des recettes de l'AVS/AI.

Depuis 2004, un fonds a été créé afin de financer des mesures de prévention contribuant de manière efficace et durable à la diminution du tabagisme. Il est alimenté par une redevance de 2,6 centimes par paquet de cigarettes vendu.

Législation

Pour l'heure, légalement, les produits du tabac sont assimilés aux denrées alimentaires et objets usuels. Ils sont en vente libre. Une ordonnance spéciale sur le tabac régit les composants autorisés, la déclaration du produit, les inscriptions de mise en garde et la publicité. Au niveau national, il n'existe aujourd'hui aucune loi définissant l'âge minimum légal permettant la vente de cigarettes à des jeunes. Vingt-deux cantons ont cependant introduit un âge minimum (18 ou 16 ans) pour la remise des produits du tabac. La publicité s'adressant aux jeunes de moins de 18 ans est interdite dans toute la Suisse et 15 cantons ont décidé d'interdire toute publicité en faveur des produits du tabac dans les espaces publics.

Une nouvelle loi sur les produits du tabac, qui rapprocherait la législation des normes internationales, devrait permettre une meilleure protection des consommateurs et consommatrices et de la santé de la population en général.

La consommation de tabac en Suisse

Alors qu'en 1974 la moitié des adultes de 15 à 74 ans affirmait fumer, cette proportion est tombée à 35% en 1990. En 2013, en considérant les personnes âgées de 15 ans et plus, 25% de la population fumait. Cela équivaut à plus d'1,7 millions de personnes, dont la très grande majorité consomme des cigarettes.

Selon le Monitoring suisse des addictions, les hommes sont toujours plus nombreux à fumer que les femmes (30% contre 21% en 2013) et ce sont les 25–34 ans qui fument le plus (34%). Les fumeuses et les fumeurs quotidiens estiment consommer en moyenne 14 cigarettes par jour. C'est en Suisse romande que l'on fume le plus, avec un taux de 27%, contre 24% en Suisse alémanique et italienne.

En Suisse les jeunes commencent à consommer très tôt: selon les données 2014 de l'enquête HBSC, qui s'adresse aux écolières et écoliers âgés entre 11 et 15 ans, à 13 ans 20% des garçons et 14% de filles ont déjà fumé au moins une fois. A 15 ans, 7% des écoliers et 6% des écolières

sont passés à une consommation quotidienne. Parmi les adolescent-e-s (15–19 ans), la proportion de jeunes qui fument atteint 23% sur la base des chiffres 2013 du Monitoring suisse des addictions. Certaines études ont par ailleurs prouvé que plus on commence à fumer tôt, plus on s'expose au risque de devenir dépendant de la nicotine. Les principales raisons de fumer généralement avancées sont l'habitude, le stress et le goût du tabac. Le rôle de l'entourage apparaît essentiel puisque la proportion de personnes qui fument quotidiennement est presque trois fois plus élevée lorsque les deux parents ou l'un des frères et sœurs fument.

Niveaux de consommation

Les niveaux de consommation constituent des indicateurs importants en termes de conséquences sur la santé et de dépendance. Parmi les personnes qui fument quotidiennement, 42% des hommes et 27% des femmes fument ainsi plus de 20 cigarettes par jour.

Une baisse qui ralentit

Entre 2000 et 2008, la part des personnes qui fument n'a cessé de reculer, passant de 33% à 27%. Depuis, la baisse a fortement ralenti. En 2013, plus de la moitié des personnes qui fumaient quotidiennement (57%) souhaitaient arrêter de fumer, dont 8% planifiant un arrêt dans les trente prochains jours et 21% d'ici un à six mois.





Composition d'une cigarette

Il existe différentes variétés de plantes de tabac (tabacs blonds ou bruns par exemple) et de méthodes de fabrication. Les substances contenues dans une cigarette se transforment sous l'effet de la très haute température – environ 900 degrés – lors de la combustion du tabac. La fumée qui se forme est un mélange de différents gaz et de particules. Plus de 7000 substances chimiques sont contenues dans la fumée de cigarette dont plusieurs centaines sont toxiques et au moins 70 connues pour être cancérigènes (hydrocarbures polycycliques, nitrosamines, arsenic, benzène, etc.).

La nicotine

La nicotine est la substance psychoactive présente dans la feuille de tabac responsable de la dépendance. La quantité de nicotine absorbée par le corps humain dépend de la teneur en nicotine de chaque cigarette, du nombre de cigarettes fumées et de la manière individuelle de fumer. En moyenne ce sont entre 1 à 3 mg de nicotine par cigarette qui sont absorbés. Elle est classée parmi les neurotoxines les plus dangereuses. Les effets d'un surdosage sont des nausées, des vomissements, une accélération du pouls et des diarrhées. Une intoxication à la nicotine peut entraîner une hypotension, des arythmies, des troubles respiratoires et des convulsions et peut être fatale, en particulier chez les jeunes enfants.

La nicotine stimule la libération de dopamine et d'autres neurotransmetteurs aux multiples effets psychiques et physiques: stimulation, augmentation des perceptions, de la mémoire, diminution de l'appétit.

Goudrons

Les particules de fumée des produits de tabac comprennent des milliers de substances chimiques souvent regroupées sous le terme de «goudrons».

Les goudrons se déposent dans les voies respiratoires et certaines particules pénètrent dans la circulation sanguine. Les effets cancérigènes du tabagisme sont dus essentiellement aux composants chimiques des goudrons. Leur

quantité indiquée sur le paquet est bien inférieure à la quantité réelle absorbée par le corps.

Monoxyde de carbone

Des quantités importantes de monoxyde de carbone (CO) sont inhalées avec la fumée. Ce gaz dangereux occupe la place prévue pour l'oxygène dans les globules rouges et provoque un déficit d'oxygène dans le sang et, en conséquence, dans tous les tissus et les organes.

Substances irritantes

Les substances irritantes contenues dans la fumée du tabac entravent l'autonettoyage des voies respiratoires. Pour se défendre et piéger ces particules, l'organisme produit alors du mucus qui, après des années de tabagisme, devient difficile à expectorer et constitue un terrain favorable pour les virus et les bactéries. Ce phénomène est à l'origine de la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO).

Additifs du tabac

Les cigarettes contiennent généralement des centaines d'additifs, sous forme de sucres, d'arômes et d'humectants. Ils ont diverses fonctions: améliorer le goût du tabac, diminuer les effets indésirables – toux et irritation de la gorge – faciliter une inhalation plus profonde. Certains augmentent le caractère addictif de la nicotine et les risques cancérigènes du tabac. Les documents de l'industrie du tabac, rendus publics, montrent à quel point la recherche sur les additifs est ciblée afin de rendre la cigarette plus «efficace» et supportable. Une étude réalisée en 2006 a indiqué que certains additifs décelés dans les cigarettes vendues en Suisse ne faisaient pas partie des additifs autorisés par la loi en vigueur.

Les risques pour la santé

En Suisse, le tabagisme est responsable de plus de 25 morts par jour. Il est la cause de 15% de tous les décès et de la plupart des décès évitables. 41% des décès dus au tabac sont causés par le cancer, 41% par une maladie cardiovasculaire et 18% par une maladie des voies respiratoires (OFS, chiffres de l'année 2007). La durée du tabagisme, même si elle est prépondérante, n'est pas seule à avoir une influence sur les risques pour la santé, la quantité consommée a également un impact.

Le tabagisme est l'une des principales causes de maladie, d'invalidité et de mort prématurée dans les sociétés industrialisées occidentales. La moitié des consommateurs actuels mourront d'une maladie liée au tabac.

Cancer

Des substances chimiques contenues dans la fumée favorisent le risque d'apparition de différents types de cancer: atteignant les poumons puis véhiculées par le sang dans tout le corps, elles initient des changements cellulaires. La proportion de cancers causés par le tabac atteint 60% pour le cancer de l'œsophage, 80% pour celui de la cavité buccale, 90% pour celui du poumon. Le risque de développer ce dernier est 25 fois supérieur pour une personne qui fume. Une relation causale est établie pour d'autres cancers notamment du larynx, de l'estomac, de la vessie, des reins ou du col de l'utérus. 22% des décès causés par un cancer sont dus au tabac en Suisse.

Maladies cardiovasculaires

Fumer constitue l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

Il favorise l'artériosclérose, un épaississement de la paroi des artères, de même que la formation de caillots; il diminue l'oxygénation des tissus. Fumer accroît le risque d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral, d'anévrisme et de l'artériopathie des membres inférieurs («jambe du fumeur»).

Affections pulmonaires

La fumée du tabac entraîne une inflammation des voies respiratoires, réduit l'efficacité des échanges gazeux et peut conduire à la broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO). La BPCO est considérée comme la cinquième cause de mortalité dans les pays industrialisés (80 à 90% des cas de BPCO sont dus au tabac). Chez les personnes qui fument, leur système de défense et d'auto-nettoyage se dégrade, elles contractent plus facilement des infections respiratoires. La «toux du fumeur» et les expectorations sont des symptômes couramment observés, qui peuvent être les premiers signes de BPCO.

Grossesse et fertilité

Les substances toxiques de la fumée parviennent directement au fœtus par le cordon ombilical. Il est prouvé que le tabagisme accroît la mortalité des fœtus et des nouveau-nés (mort subite du nourrisson) et que ces derniers ont un poids inférieur à la naissance. La fumée provoque chez les femmes une baisse de la fertilité et diminue la qualité du sperme des hommes.

Autres risques

Le tabagisme entraîne des dommages touchant la peau, les dents, les gencives, les yeux; il favorise l'ostéoporose, le diabète et les complications opératoires.

Tabacodépendance

Tous les produits du tabac ont un fort potentiel de dépendance. Selon les formes de consommation, la nicotine atteint le cerveau en 10 à 20 secondes. Ce mode très bref d'action sur de multiples récepteurs dans le cerveau est l'une des clefs expliquant le potentiel addictif.

Les effets pharmacologiques des neurotransmetteurs dont la libération est stimulée par la nicotine, sont pour beaucoup dans le maintien de la consommation de la personne dépendante. Certains effets «relaxants» perçus sont en réalité une diminution des symptômes de manque.

Le tabagisme répond aux critères diagnostiques de la dépendance à une substance telle qu'elle est définie par l'OMS, à savoir un besoin compulsif, une perte de contrôle de la consommation, le développement d'une tolérance, des symptômes de manque et la poursuite de la consommation en dépit de la nocivité connue pour la santé.

Prévention

La prévention en matière de tabagisme vise à:

- Éviter l'entrée en consommation
- Limiter au maximum la durée de consommation
- Soutenir les personnes qui souhaitent arrêter de fumer
- Protéger l'ensemble de la population d'une exposition à la fumée du tabac

Pour réduire la prévalence du tabagisme, il est nécessaire de recourir, sur le long terme, à des mesures complémentaires offertes par la prévention structurelle et celle centrée sur la personne.

Le but des mesures structurelles ayant prouvé leur efficacité est de diminuer l'attractivité du produit, son accessibilité et de contribuer ainsi à dénormaliser le tabac et son usage. L'augmentation du prix, une interdiction générale de la promotion des produits du tabac, une généralisation des espaces sans fumée de même qu'une offre étendue d'aide au sevrage tabagique sont des mesures reconnues et préconisées par la Convention cadre de lutte contre le tabagisme de l'OMS (CCLAT). Les mesures

structurelles s'accompagnent souvent de projets ciblant de manière coordonnée l'école, la famille, la commune, les médias.

Ces mesures de prévention qui vont agir à un niveau plus global doivent être complétées par la mise en œuvre d'une prévention centrée sur l'individu. On constate qu'en règle générale les enfants sont convaincus que fumer est malsain. Une information objective sur les effets négatifs que les enfants identifient (dépendance, coûts, odeur) et sur les risques pour la santé liés au tabagisme, renforcent cette conviction. A l'adolescence, par contre, la consommation de tabac revêt des significations différenciées dont il s'agit de tenir compte. Ce peut être une façon de se démarquer de l'enfance en adoptant une position jugée rebelle, ou une manière de faire partie du groupe parce qu'ils sont entourés de personnes qui fument. Le fait de se sentir stressé peut aussi conduire les adolescents-e-s à utiliser cette manière de se calmer. Ils peuvent aussi fumer par habitude.

Il est donc essentiel de ne pas se centrer uniquement sur le produit ou les effets négatifs à

long terme, bien trop éloignés du quotidien des adolescent-e-s, mais de prendre en considération la réalité qu'ils vivent et renforcer les ressources qui leur permettent de surmonter les difficultés. On peut également, en impliquant des pairs, susciter la réflexion des adolescent-e-s sur leur manière de réagir face à une publicité dont ils ou elles sont la cible prioritaire. Autres thématiques à soumettre à leur esprit critique: les conséquences environnementales et économiques de la production du tabac ainsi que les pratiques de l'industrie du tabac qu'ils soutiendraient s'ils achetaient des cigarettes.

Informations complémentaires

- Alcool et grossesse
- Alcool, drogues illégales, médicaments et circulation routière
- Cannabis
- Amphétamines et méthamphétamines
- Ecstasy
- Hallucinogènes
- Produits à inhaler
- Cocaïne
- Héroïne
- Addiction aux jeux de hasard
- Cyberaddiction
- Somnifères et calmants
- Nouvelles Substances Psychoactives

Addiction Suisse propose de nombreux autres matériaux d'information, dépliants et brochures sur la dépendance ainsi que sur des thèmes connexes.

Ces matériaux gratuits peuvent être commandés (frais de port) ou téléchargés sur le site internet.

Commandes:

<http://shop.addictionsuisse.ch/fr/>
librairie@addictionsuisse.ch ou
tél. 021 321 29 35

Arrêter, c'est possible!

Plus un comportement s'installe sur le long terme, plus il est difficile d'introduire un changement. D'où la nécessité de tout mettre en œuvre pour aider les personnes qui fument, et notamment les jeunes, à mettre un terme à leur consommation au plus vite. Arrêter de fumer est un processus qui peut prendre du temps et nécessiter plusieurs tentatives. Des stratégies et des aides efficaces pour arrêter de fumer existent.

L'AT met à disposition une liste d'adresses par canton, de recommandations et de méthodes validées sous www.at-suisse.ch

Offrent d'excellents conseils:

la ligne nationale stop-tabac au 0848 000 181
le site pour arrêter www.stop-tabac.ch