

COMPOSITION DES PRODUITS ET DE LA FUMÉE DU TABAC

Le tabac contient de très nombreuses substances chimiques toxiques et sa combustion provoque la formation d'autres substances très toxiques.

◆ Il est important de rappeler que tous les produits du tabac sont toxiques quelques soient leur mode de consommation ◆

Mais connaissez-vous réellement toutes les substances nocives contenues dans les cigarettes et leur fumée ?

► Composition du tabac

Le tabac contient de la nicotine et des nitrosamines spécifiques. Lors de sa culture, s'ajoutent des engrais et des pesticides, dont de l'arsenic (mort aux rats) ; et au cours de sa fabrication, les industriels ajoutent des additifs, de l'ammoniaque et des agents de saveur et de texture, servant à masquer le goût âpre et amer du tabac pur.

► Composition de la fumée

Lorsqu'une cigarette est allumée, la combustion du tabac, du papier et du filtre produit une fumée qualifiée par de nombreux experts de "véritable usine chimique". En effet, cette fumée contient jusqu'à **7 000 substances chimiques dont les goudrons**. Parmi elles, plus de **70 composants provoquent des cancers**.

Elle représente un danger mortel, aussi bien pour les fumeurs que pour les non-fumeurs.

Allumer une cigarette entraîne la formation de benzène, de monoxyde de carbone, d'oxyde d'azote et d'acide cyanhydrique (poison utilisé dans les chambres à gaz).

On retrouve dans la fumée des composés chimiques dont les métaux lourds (cadmium, nickel, plomb, chrome) qui sont présents dans la feuille de tabac avant sa combustion. Parmi eux, le cadmium met environ 70 ans à être éliminé de l'organisme.

► Composition d'une cigarette¹

La cigarette est notamment composée des produits suivants :

● **Nicotine**

Les feuilles de tabac renferment la nicotine. Celle-ci n'est vraisemblablement pas cancérigène, mais c'est elle qui rend le fumeur dépendant.

Lors de la consommation d'une cigarette, la nicotine inhalée est acheminée en quelques secondes vers le cerveau et se fixe sur des récepteurs spécifiques. On parle de « **shoot nicotinique** ». Pour renforcer ce shoot, les industriels ajoutent de l'ammoniaque (nettoyant WC).

¹ <https://www.quebecsanstabac.ca/je-minforme/tabac-toutes-formes/composants-chimiques-tabac>

L'info **TABAC** du MOIS

La nicotine stimule la zone cérébrale de la récompense et engendre, chez le fumeur, cette sensation de détente liée à la suppression du manque. Elle est également impliquée dans la sensation de stimuli intellectuel et de coupe-faim. Ces sensations répétées deviennent à terme un besoin, d'où la sensation de manque associée à l'arrêt du tabac.

La nicotine est la drogue la plus puissante actuellement sur le marché, qu'il s'agisse des drogues licites ou illicites

● **Goudron**

La combustion de la feuille de tabac provoque la formation de goudrons. **Ces goudrons dont les hydrocarbures et le benzène sont la principale substance responsable des cancers liés au tabagisme.**

Ils colorent les doigts et les dents et se collent sur les parois de la bouche, des bronches, des poumons en détruisant les cils, ces petits poils qui les protègent. Ils mettent après l'arrêt du tabac entre 7 et 15 ans avant d'être entièrement éliminés. Véritables poisons pour votre organisme, ils se diffusent ensuite pour s'attaquer au pancréas, à la vessie ou au côlon.

À titre d'exemple, en fumant un paquet par jour pendant un an, un fumeur inhale 250 ml de goudrons, soit l'équivalent de deux pots de yaourt.

● **Monoxyde de carbone**

Le monoxyde de carbone, gaz incolore, inodore et mortel, n'est pas présent dans la cigarette, mais est généré par sa combustion. Il s'oppose au transport d'oxygène par les globules rouges et augmente ainsi les risques cardiovasculaires.

8 heures après la dernière cigarette, la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.

Pour rappel, le monoxyde de carbone est responsable de mort par asphyxie liée à des appareils de chauffage mal réglés.

● **Additifs et arômes**

Les additifs sont les substances ajoutées au tabac par les cigarettiers pour lui donner un goût moins acre et pour **augmenter son pouvoir addictif et sa consommation** : de l'ammoniaque, des renforçateurs d'arôme et de goût, des agents de texture (sorbitol, glycérol qui permettent d'humecter le tabac).

Certains additifs dégagent des composants dangereux lors de la combustion.

L'ammoniaque augmente le passage de la nicotine au niveau des alvéoles du poumon.



L'info **TABAC** du MOIS

● Irritants

Ces irritants sont l'acétone (dissolvant de vernis à ongle), des phénols et l'acide cyanhydrique, etc.

Ils sont responsables de la toux et des bronchopneumopathies chroniques obstructives (maladies pulmonaires chroniques).

► Composition d'une cigarette roulée

La consommation de tabac à rouler a augmenté suite à la hausse des prix des cigarettes manufacturées. Les fabricants de tabac ont fréquemment communiqué sur le caractère « bio » de leurs produits, sans ajout de saveur.

En réalité, **les risques du tabac à rouler sont extrêmement importants** : il libère de nombreux composés cancérigènes et intoxique particulièrement les consommateurs.

► Composition d'un cigare

Le taux de nicotine varie de 1 à 20 selon les types de cigares. La feuille de tabac qui l'entoure empêche l'évaporation des substances produites par la combustion.

Les risques de développer un **cancer de la bouche, du larynx et du pharynx** sont multipliés par quatre par rapport à un non-fumeur, car le fumeur de cigare garde la fumée dans sa bouche, là où est absorbée la nicotine.

De plus en plus les cigares sont présentés sous la forme de cigarillos et comportent de nombreux arômes attractifs susceptibles de toucher une cible jeune.

► Composition de la chicha²

Le fumeur de chicha, et la personne exposée à la fumée passive provoquée par cette pipe à eau, encouront les mêmes maladies pulmonaires, cardiovasculaires et cancers que le fumeur de cigarettes.

Le tabac à chicha utilisé le plus fréquemment en France est composé généralement de 28 % de tabac, de 70 % de mélasse (liquide sirupeux contenant environ 50 % de sucre et qui donne un aspect pâteux et poisseux au tabac à chicha), le reste étant constitué d'arômes, d'agents de textures et de conservateurs. De nombreux arômes sont particulièrement proposés.

La teneur de la fumée de chicha notamment en béryllium, en chrome, en cobalt, en plomb et en nickel est encore plus élevée que celle de la fumée de cigarette. **La fumée d'une chicha délivre autant de monoxyde de carbone que 15 à 52 cigarettes et autant de goudron que 27 à 102 cigarettes.**

Une étude récente a démontré qu'un gramme de tabac à chicha libère entre 24 et 80 mg de goudrons, tandis qu'en Europe une cigarette standard (1 g) ne peut libérer au maximum que 10 mg de goudrons.

► Composition des produits du tabac chauffé³

Ce sont des mini-cigarettes contenant un filtre et du tabac. Celles-ci doivent être insérées dans un appareil chauffant le tabac à 350° environ, libérant un aérosol à inhaler. La combustion observée avec les cigarettes classiques est remplacée ici par une combustion incomplète, une pyrolyse.

² <https://www.e-cancer.fr/Expertises-et-publications/Catalogue-des-publications/La-chicha-et-risques-pour-la-sante>

³ <https://www.generationsanstabac.org/actualites/tabac-chauffe-la-fausse-bonne-solution-de-lindustrie/>

L'info **TABAC** du MOIS

Les produits de tabac chauffé voient leur usage se développer suite à la hausse des prix des cigarettes et à un **phénomène de mode chez les jeunes**, cibles du marketing agressif des industriels du tabac

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), rien ne montre que ces produits « *soient moins nocifs que les produits de tabac classiques* ». Au contraire, une série d'études tend à démontrer que **ce nouveau procédé induit notamment des risques pulmonaires et cancérogènes**.

Contrairement à ce qu'affirment les industries du tabac, il existe bien une combustion lorsque l'on consomme ces produits mais celle-ci est incomplète. Selon la Lettre de la Société Francophone de la Tabacologie (SFT), « plus la combustion est incomplète, plus elle produit d'émissions toxiques ».

En définitive, sa consommation s'accompagne d'un risque modifié, et non d'un risque réduit.

Surtout, **ce produit, contenant de la nicotine, n'est en rien une solution pour sortir du tabagisme**, mais plutôt une manière détournée pour l'industrie du tabac de maintenir une situation de dépendance entre elle et ses consommateurs et une manière de renouveler ses marchés auprès d'un public jeune.

◆ Pour terminer sur une information positive,
l'arrêt du tabac est suivi par l'élimination rapide de l'organisme de certaines
de ces substances, comme le monoxyde de carbone ◆

Découvrez le mois prochain l'impact négatif et les dégâts du tabac sur
l'environnement...

Vous souhaitez arrêter de fumer !

Faites-vous aider par un professionnel de santé de Joinville

- **Permanence locale Consultations jeunes consommateurs (CJC)**, aide aux jeunes et à leur entourage : [03 25 56 25 90](tel:0325562590)
- **CSAPA – Permanence de Joinville**, accompagnement par une infirmière en tabacologie et/ou un addictologue : [03 25 56 25 90](tel:0325562590)
- **Liste des professionnels de santé de la ville de Joinville**, [cliquez ici](#)

Et consultez **Tabac Info Service** au **39 89** et sur www.tabac-info-service.fr