

TABAC



nicotine

Tout le monde le sait!

Fumer est mauvais pour la santé. Le tabagisme provoque des bronchites chroniques, des crises cardiaques, des attaques cérébrales et des cancers. Il augmente le risque d'impuissance et d'infertilité. Fumer tue chaque jour 25 personnes en Suisse: c'est plus que les décès dus au sida, aux drogues dures, à l'alcool, aux accidents de la route, aux meurtres et aux suicides additionnés ensemble. Tout le monde sait ça, et pourtant, beaucoup fument...

Fumer pour paraître cool?

Allumer une clope devant les copines et les copains, trouver sa manière de la tenir entre les doigts, de tirer une bouffée et de souffler la fumée... c'est une façon de se donner un genre, de paraître cool et décontracté.

Du moins c'est ce que l'industrie du tabac aimerait nous faire croire! Et pour cela elle dépense chaque année 120 millions de francs rien qu'en Suisse pour essayer de convaincre les gens que la cigarette est un plaisir pour des personnes au style jeune, dynamique, ayant de l'humour et bien d'autres choses encore.

La plupart des jeunes ne fument pas!

Peut-être penses-tu que la plupart de tes camarades fument et que c'est en fumant qu'on est dans le coup? C'est tout faux! La majorité des jeunes ne fume pas et si on considère les fumeurs, près de la moitié d'entre eux aimeraient arrêter de fumer... comme quoi ce n'est pas si positif de fumer!

La nicotine: une drogue stimulante et relaxante

Fumer permet de ressentir des effets rapides puisqu'il ne faut que 7 secondes à la nicotine pour passer de la bouche au cerveau. Quant on est fatigué, la nicotine donne un coup de fouet et quand on est stressé, tendu et anxieux, elle calme et détend.

De l'habitude à la dépendance

Fumer une cigarette de temps en temps peut rapidement devenir une habitude solidement ancrée: la clope du matin, celle de la pause, du repas, celle qu'on allume au téléphone, celle avant de s'endormir; sans oublier celle qu'on fume pour cacher un malaise ou par timidité. La consommation de ces cigarettes est étroitement liée à certaines situations et peu à peu le fumeur est persuadé d'en avoir besoin.

Beaucoup ont commencé à fumer occasionnellement et se retrouvent finalement accros à un paquet par jour en moins d'un an. L'habitude s'est transformée en dépendance. La nicotine crée rapidement une forte dépendance physique. A chaque cigarette ce sont dix shoots de nicotine qui arrivent au cerveau et produisent leurs effets. Et fumer des cigarettes avec moins de nicotine n'y change rien: le rythme et l'intensité des bouffées va augmenter afin que le corps reçoive la quantité de nicotine qu'il réclame.

Sans oublier les autres problèmes...

En plus des risques pour la santé qui paraissent souvent trop lointains pour être menaçants, fumer amène d'autres inconvénients immédiats:

- > une haleine désagréable, des habits, des cheveux, des doigts qui puent, des dents qui jaunissent, un teint blafard
- > un gouffre à argent: rien qu'un paquet par jour représente plus de Fr. 2'000.- par an
- > des performances physiques diminuées, une toux matinale et le souffle court
- > des critiques de non-fumeurs qui en ont marre de respirer la fumée des autres.

La fumée des autres

Respirer la fumée des autres est aussi dangereux. Etre exposé à la fumée du tabac peut provoquer un cancer des poumons ou d'autres maladies chez une personne n'ayant elle-même jamais fumé. Aux fumeurs de protéger leur entourage en fumant dehors afin de ne pas faire subir aux autres les conséquences négatives de leur choix de fumer.

C'est maintenant qu'il faut agir

Le mieux est de ne pas commencer à fumer. Un jeune qui passe le cap des 20 ans sans être fumeur aura peu de risques de le devenir ensuite. Par contre, commencer à fumer à 15 ans augmente considérablement la probabilité d'être encore accro à 35 ans... et d'en mourir prématurément.

Plus on est dépendant de la cigarette, plus il est difficile de s'en sortir. C'est la raison pour laquelle il faut agir maintenant. Pour beaucoup ce n'est pas facile mais il existe de bons trucs pour arrêter de fumer. Et redevenir non-fumeur permet de faire des économies, de retrouver un teint frais, une odeur agréable, une meilleure condition physique... et c'est bien plus agréable d'embrasser une personne qui ne fume pas!

Aide, conseils

Pour soutenir un arrêt de consommation, une liste de techniques et d'adresses est disponible sous www.at-suisse.ch et www.nuitgrave.ch.

**D'autres adresses et renseignements sont disponibles à l'ISPA.
Tél. 021 321 29 76 - www.sfa-isp.ch - prevention@sfa-isp.ch**