

LES IDEES REÇUES SUR LE TABAC 1^{RE} PARTIE

Si tout le monde sait que fumer nuit à la santé et que le tabac est responsable de nombreux décès chaque année en France, il existe encore des idées reçues tenaces concernant le tabac.

Par ailleurs, arrêter de fumer est difficile du fait du pouvoir addictif de la nicotine et cette difficulté est renforcée par un certain nombre de croyances qui sont autant de freins pour trouver la motivation d'arrêter et aboutir à un sevrage.

Découvrons quelques-uns de ces mythes sur le tabac qui ont la dent dure et qui se veulent, pour certains, déculpabilisants !

► **Il faut bien mourir de quelque chose**

C'est faux. Il est vrai que les êtres humains sont mortels mais il est vrai également que **le tabac raccourcit la vie** et peut la rendre misérable et douloureuse sur les dernières années.

► **La cigarette aide à se concentrer**

C'est faux. La nicotine stimule dans un premier temps la production d'adrénaline et a un effet "éveillant". Mais, très vite, la baisse de l'oxygénation cérébrale entraîne **fatigue, somnolence, maux de tête et ralentissement des réflexes ; ces effets empêchent la concentration optimale.**

► **Fumer détend et réduit le stress**

C'est faux. La sensation de détente lorsqu'une personne fume résulte simplement du fait qu'elle a à nouveau une dose de nicotine qui met fin à la situation de manque.

De plus, contrairement à une idée répandue, **le tabac n'aide pas à gérer le stress** mais au contraire, c'est sa consommation qui **favorise le stress, ainsi que l'anxiété et la dépression.**

L'info **TABAC** du MOIS

Lorsque le fumeur n'a pas de cigarette, ou lorsqu'il arrête de fumer sans substituts nicotiques, le manque de nicotine met son cerveau en souffrance et les symptômes de manque apparaissent. Parmi les symptômes de manque, citons la nervosité, l'anxiété et une plus grande sensibilité au stress.

La majorité des fumeurs ne fume pas parce qu'ils sont stressés, mais sont stressés parce qu'ils fument.

► **Fumer est un plaisir**

Le "plaisir" en question est juste **le soulagement ressenti par le fumeur quand il peut fumer après en avoir été privé pendant quelque temps**. La dose de nicotine inhalée par le fumeur supprime l'inconfort et comble les sensations désagréables liées au manque de nicotine dans le sang que le fumeur ressent environ toutes les heures.

La majorité des cigarettes sont fumées pour éviter une sensation désagréable et non pas pour le plaisir.

► **L'utilisation d'un filtre me protège**

C'est en grande partie faux. Le filtre ne diminue que de très peu les risques sanitaires pour le fumeur. En effet, le filtre adoucit le caractère acre de la fumée et amène le fumeur à prendre des inspirations plus profondes. Il permet également au fumeur de ne pas avoir de brins de tabac dans la bouche.

Fumer des cigarettes, avec ou sans filtre, fait mourir les gens.

Par ailleurs, le filtre, composé de plastique, est le deuxième déchet plastique retrouvé au monde avec 4 500 milliards de mégots jetés chaque année et qui finissent dans les mers.

► **La nicotine est une drogue dure**

C'est vrai. Les études montrent qu'il est plus difficile d'arrêter de fumer du tabac que d'arrêter de consommer de l'héroïne, de la cocaïne ou de l'alcool. La nicotine a un pouvoir addictif puissant, augmenté par l'ammoniaque ajouté par les fabricants lors de la confection des cigarettes.

La nicotine est responsable du syndrome de manque à l'arrêt du tabac.

► **Faire du sport permet de nettoyer les poumons et réduire les effets nocifs du tabac**

C'est faux. Faire du sport et de l'activité physique en général ne permet pas d'évacuer les goudrons et toutes les substances toxiques qui s'accumulent dans le corps des fumeurs.

A tabagisme identique, les sportifs font autant de cancers du poumon que les non-sportifs.

L'info **TABAC** du MOIS

► **L'état s'enrichit avec les taxes sur les ventes de tabac**

C'est faux. C'est une idée reçue loin de la réalité puisque les taxes sur les produits du tabac rapportent moins à l'état français que le simple coût des maladies et des décès liés au tabagisme.

En 2020, les recettes fiscales du tabac représentaient environ 16 milliards d'euros quand les dépenses de santé directement liées au tabac s'élevaient à plus de 26 milliards d'euros ¹. Et même en prenant en compte les économies réalisées par l'absence de retraites versées aux fumeurs décédés prématurément, la charge financière pour les finances publiques est majeure ; cela équivaut à un coût de 2 300 euros net/annuel par habitant, fumeur ou non ².

**Fumeurs et non-fumeurs,
mettez fin à ces préjugés sur le tabac,
divulquez les vérités
et encouragez l'arrêt du tabac !**

Vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, faites-vous aider par un professionnel de santé de Nancy et dans les centres de sevrage ci-dessous

- ***CHRU de Nancy, Unité de coordination de tabacologie, Hôpitaux de Brabois : 03 83 15 74 90***
- ***Maternité du CHRU de Nancy : 03 83 34 43 82***
- ***CSAPA, Maison des Addictions : 03 57 80 66 00***
- ***Consultations Jeunes Consommateurs, Maison des adolescents de Nancy : 03 83 85 83 85***
- ***Centre de médecine préventive : 03 83 44 87 49***
- ***Institut de cancérologie de Lorraine : 03 83 59 84 46***

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

©Ville Libre Sans Tabac – Avril 2025

¹ <https://www.ofdt.fr/publication/2023/le-cout-social-des-drogues-estimation-en-france-en-2019-511>

² <https://cnct.fr/communiqués/le-tabac-un-cout-majeur-pour-les-finances-publiques/>