

MOIS SANS TABAC : 90 % DES ENFANTS AIMERAIENT QUE LEURS PARENTS ARRÊTENT DE FUMER

L'ACT-Alliance contre le tabac présente 5 bonnes raisons de se libérer du tabac.

COMMUNIQUÉ DE PRESSE | 27 OCTOBRE 2021

Le Mois sans tabac débute ce 1er novembre. Il est urgent d'encourager un maximum de fumeurs et de fumeuses à se lancer dans ce défi qui peut sauver leur vie et celle de leurs proches. L'ACT-Alliance contre le tabac présente 5 bonnes raisons de se libérer du tabac, pour soi, pour ses proches, pour le droit des enfants mais aussi pour la planète. Ce mois est également l'occasion d'en finir avec les idées reçues qui peuvent être des freins à l'arrêt.

1 Français sur 4 est dépendant d'un produit du tabac¹, 1 fumeur sur 2 décèdera de sa consommation. Il y a urgence !

5 bonnes raisons de se libérer du tabac

Pour nos enfants :

- **Ecouter et considérer leurs inquiétudes** : 90 % des enfants aimeraient que leurs parents arrêtent de fumer².
- **Prévenir leur risque de devenir fumeurs** : En plus des dommages considérables du tabagisme passif avant et après la naissance³, les enfants de fumeurs sont 3 à 4 fois plus nombreux à devenir fumeurs que les enfants de non-fumeurs⁴.

Se libérer du tabac, c'est écouter ses enfants et les protéger.

Pour les enfants à travers le monde :

- **Des dizaines de milliers d'enfants sont exploités illégalement** dans le monde pour produire des cigarettes⁵.
- Au Malawi, 80 000 enfants travaillent dans les champs de tabac⁶. **L'exposition aux pesticides impacte dangereusement leur santé.** L'exposition cutanée à la nicotine peut correspondre jusqu'à l'équivalent de la consommation de 50 cigarettes par jour, et les expose à des risques considérables au niveau de leur développement cérébral⁷.

Se libérer du tabac, c'est lutter contre le travail des enfants.

¹ | Consommation de tabac parmi les adultes en 2020 : résultats du Baromètre de Santé publique France

² | Les indicateurs de l'ACT #3 – Résultats issus de l'enquête trimestrielle sur la perception sociale du tabac en France menée sur un échantillon représentatif de la population française par l'institut BVA

³ | Pugmire J et al., Environmental tobacco smoke exposure among infants, children and young people : now is no time to relax Arch. Dis Child. 2017 ; 102, 2 :117-118.

⁴ | Been JV, Sheikh A, Tobacco control policies in relation to child health and perinatal health outcomes Arch Dis Child. 2018, 103, 9 : 817-818

⁵ | Melchior M et al. The intergenerational transmission of tobacco smoking—the role of parents' long-term smoking trajectories. Drug Alcohol Depend. 2010 Mar 1;107(2-3):257-60. Melchior M et al. doi: 10.1016/j.drugaldep.2009.10.016

⁶ | Human Rights Watch - Indonésie : Les fabricants de tabac profitent du travail d'enfants qui souffrent

⁷ | Chloé Henry-Biadaud : Malawi : les enfants du tabac

⁷ | Arcury T.A et al. High levels of transdermal nicotine exposure produce green tobacco sickness in Latino farm workers. Nicotine & Tobacco research, 2003, 5 :315-321

Pour la planète et l'environnement :

De sa culture à sa consommation, le tabac et son industrie contribuent significativement au réchauffement climatique⁸.

- La culture du tabac rejette **84 millions de tonnes de monoxyde de carbone par an**, c'est l'équivalent de 1400 vols Paris-New-York par jour⁹.
- **180 000 tonnes de pesticides** sont déversées chaque année par l'industrie du tabac¹⁰.
- **200 000 hectares de forêts disparaissent** chaque année à cause de la culture de tabac¹¹.
- Une seule cigarette expose à plus de **monoxyde de carbone** que l'exposition à la pollution d'une grande ville encombrée¹².
- Un seul mégot **pollue 500 litres d'eau** et tue la moitié des espèces aquatiques qui y auront été exposées¹³.

Arrêter de consommer du tabac, c'est contribuer à préserver notre planète et lutter contre le réchauffement climatique.

Pour faire des économies :

- **Pour soi** : Pour un fumeur qui achète 1 paquet/jour, l'arrêt du tabac représente une économie d'environ 300 €/mois, soit 3 600 €/an...
- **Pour la collectivité** : Le tabac coûte à la sécurité sociale 26 milliards d'euros en seule dépense de soins (les taxes sur le tabac ne rapportent pas plus de 17 milliards d'euros à l'Etat)¹⁴.

Mettre fin à sa consommation de tabac, ça nous rapporte à tous.

Pour sa liberté et pour sa santé :

- **Pour être libre** de ses choix et de ses actions, pour ne plus ressentir le manque de la cigarette ou le besoin d'un autre produit du tabac.
- Mais aussi pour **préserver sa santé**, pour profiter plus longtemps des moments avec ceux qu'on aime.

Fumer est une dépendance, la vraie liberté c'est d'arrêter.

8 | Zafeiridou M et al. Cigarette Smoking: An Assessment of Tobacco's Global Environmental Footprint Across Its Entire Supply Chain. Environ. Sci. Technol. 2018;52:8087-94

9 | Sur la base de 492,1kgCO2/passager sur un vol A320 transportant 165 passagers

10 | « Fumer tue ... l'environnement : l'impact environnemental du tabac », E-RSE, 31 mai 2016

11 | Geist HJ Global assessment of deforestation related to tobacco farming Tobacco Control 1999;8:18-28.

12 | INRS. Monoxyde de carbone. Fiche toxicologique n° 47

https://www.inrs.fr/publications/bdd/fichetox/fiche.html;jsessionid=639A1DBB8EA80DCC72778D582CC0B545?refINRS=FICHETOX_47§ion=VLEPMesurage

13 | Slaughter E. et al. Toxicity of cigarette butts, and their chemical components, to marine and freshwater fish. Tob Control. 2011;20(Suppl 1): i25-i29. doi:10.1136/tc.2010.040170

14 | Pierre-Alexandre Kopp, Le coût social des drogues en France, OFDT, 2015

Des idées reçues qui peuvent être un frein à l'arrêt

« Le sport dégrasse mes poumons » :

71 % des fumeurs pensent que faire du sport permet de nettoyer leurs poumons¹⁵.

Malheureusement, c'est faux. **L'activité physique n'élimine pas les goudrons et toutes les substances toxiques qui se sont déposés dans les bronches en fumant.** Le seul moyen d'améliorer l'état de ses poumons est d'arrêter totalement de fumer.

Par contre, le sport peut être un vrai allié pour arrêter le tabac. Il diminue l'envie de fumer, est un élément de lutte contre la dépression et donne du plaisir en libérant des endorphines,...

« Je fume deux, trois cigarettes par jour, je ne suis pas un « vrai » fumeur, les effets néfastes du tabac sur la santé ne me concernent pas » :

1 fumeur sur 3 considère que fumer quelques cigarettes par jour n'est pas dangereux pour sa santé¹⁶.

Certains fumeurs ne se sentent pas concernés par les conséquences du tabac car ils ne pensent pas être de « vrais » fumeurs. Pourtant, **fumer quelques cigarettes quotidiennement pendant 10 ans est plus nocif que de fumer 1 paquet par jour pendant 1 an.**

Cela veut dire également pour les plus gros fumeurs que pour diminuer réellement le risque il ne faut pas simplement réduire sa consommation mais arrêter totalement.

« Fumer me déstresse » :

60 % des Français considèrent l'acte de fumer comme un anti-stress ou une action qui les détend.¹⁷

Cela est lié au fait que chaque cigarette fumée semble améliorer ponctuellement stress et anxiété. Mais en réalité elle les entretient dans un cercle vicieux.

Les études montrent que **le niveau de stress est notablement réduit quelques mois après l'arrêt du tabac** et d'une façon générale, le vécu psychologique et les troubles de l'humeur des fumeurs sont notablement améliorés. L'effet du sevrage peut même être supérieur à celui d'un traitement médicamenteux sur les troubles de l'humeur¹⁸.

¹⁵ | Les indicateurs de l'ACT #3

¹⁶ | Les indicateurs de l'ACT #3

¹⁷ | Les indicateurs de l'ACT #3

¹⁸ | Taylor G. et al. Change in mental health after smoking cessation: systematic review and meta-analysis. BMJ 2014;348:g1151
doi: 10.1136/bmj.g1151

Sortir du tabac, en savoir plus sur les dispositifs pour arrêter

Chaque fumeur est différent, il n'existe pas une seule méthode pour arrêter mais plusieurs.

Si certains réussissent à arrêter le tabac seul et avec succès, le sevrage peut être plus difficile sans accompagnement pour d'autres.

Dans ces cas-là :

- 1. Ne pas hésiter à en parler à un professionnel de santé** (médecin, infirmière, sage-femme, tabacologue...), et à se rendre sur le site tabac-info-service ou à utiliser la ligne 39 89.
- 2. Recourir aux substituts nicotiniques :**
 - **Les substituts nicotiniques pharmaceutiques** : sous forme de patchs associés à des produits à absorption buccale (gommes à mâcher ou pastilles à sucer), ont fait la preuve de leur efficacité, à condition que la dose initiale soit bien adaptée au besoin du fumeur, puis la diminution progressive avec une utilisation suffisamment prolongée.
 - **La cigarette électronique** : ne contenant pas de tabac, elle peut aussi être une aide efficace pour sortir du tabac si elle est utilisée dans le cadre d'un sevrage avec réduction progressive de l'apport en nicotine jusqu'à arrêt total.
- 3. En cas de rechute, ne jamais se décourager.** Il ne faut surtout pas culpabiliser, mais être fier-e de cette première démarche d'arrêt et se remotiver pour une nouvelle tentative. Le tabac est une vraie addiction. Cela peut arriver de ne pas réussir du premier coup... ou du deuxième coup ! **Ce n'est pas un échec, mais un cheminement qui rapproche un peu plus de l'arrêt définitif.**

L'ACT-Alliance Contre le Tabac : qui sommes-nous ?

L'ACT-Alliance contre le tabac est une fédération d'associations, loi 1901, engagée au service de la santé publique et de l'intérêt général.

Depuis l'application de la Loi Evin, l'ACT œuvre depuis près de trente ans pour défendre le bien-être de tous face aux intérêts de l'industrie du tabac. En tant que porte-parole de ses associations membres, l'ACT se fait le devoir d'éclairer par les faits les manipulations de cette industrie et de peser sur le débat public pour un avenir plus durable.

Sa détermination dans la lutte contre le tabac a permis de franchir des étapes décisives en matière de santé publique en France. C'est à travers des campagnes d'information et de plaidoyer que l'ACT poursuit son combat contre des fabricants redoublant d'effort pour normaliser la consommation, sous différentes formes, de ses produits addictifs.

Par son action fédératrice, l'ACT mobilise collectivement décideurs, acteurs de santé publique, de l'environnement, des droits humains, de la finance, ainsi que les médias pour voir émerger en 2032 la première génération en France libérée des méfaits du tabac et de son industrie.

www.alliancecontreletabac.org

CONTACTS PRESSE

AGENCE BCW

Véronique Machuette – Tél. : 06 15 39 90 23 | veronique.machuette@bcw-global.com
Karine Gallego – Tél. : 06 10 87 72 71 | karine.gallego@bcw-global.com

ALLIANCE CONTRE LE TABAC

Charlotte Dekkers – Tél. : 07 49 94 04 08 | charlotte.dekkers@alliancecontreletabac.org