



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 et consommatrices. 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 prendre afin de poursuivre les efforts pour enrayer cette épidémie? Quels sont les nouveaux produits qui sont arrivés sur le marché du tabac? 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 aussi progressivement à cet usage.

Dans la deuxième moitié du XX^e siècle, 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. De par ses méfaits, sa consommation est de nos jours considérée comme un problème majeur de santé publique. En Suisse, les coûts directs et indirects de la consommation de tabac sont estimés à au moins 5 milliards de francs par année et les décès dus au tabagisme à environ 9500 (ZHAW, 2019).

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 2017, 27 % de la population âgée de 15 ans et plus fumait du tabac, principalement sous forme de cigarettes (Enquête suisse sur la santé, 2017). Cela équivaut à plus de 1,8 millions de personnes.

Selon l'Enquête suisse sur la santé, les hommes sont toujours plus nombreux à fumer (31 %) que les femmes (23 %) et ce sont les 20–34 ans qui fument le plus (37 %). 19 % de la population fume quotidiennement, 8 % fume occasionnellement. C'est en Suisse italienne que l'on fume le plus (32 %), avant la Suisse romande (28 %) et la Suisse alémanique (26 %).

En Suisse, les jeunes commencent à consommer très tôt. Selon l'enquête HBSC 2018 qui s'adresse aux élèves de 11 à 15 ans, à 13 ans, 12 % des garçons et 11 % de filles ont déjà fumé au moins une fois. A 15 ans, 6 % des écoliers et 3 % 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 2017 de l'Enquête suisse sur la santé. 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. Les personnes qui fument quotidiennement consomment en moyenne 13 à 14 cigarettes par jour (Gmel et al. 2017).

Les autres produits du tabac

La grande majorité des personnes qui consomment du tabac fument des cigarettes. Une toute petite partie consomment d'autres produits du tabac (Enquête suisse sur la santé, 2017).

Les produits du tabac chauffé sont des dispositifs qui permettent de chauffer des capsules ou des sticks de tabac. Ils contiennent de la nicotine. Ces produits se distinguent des vapeurs (e-cigarettes) qui ne contiennent pas de tabac. En 2017, 2 % de la population âgée de 15 ans et plus rapportait avoir fait usage d'un produit du tabac chauffé.

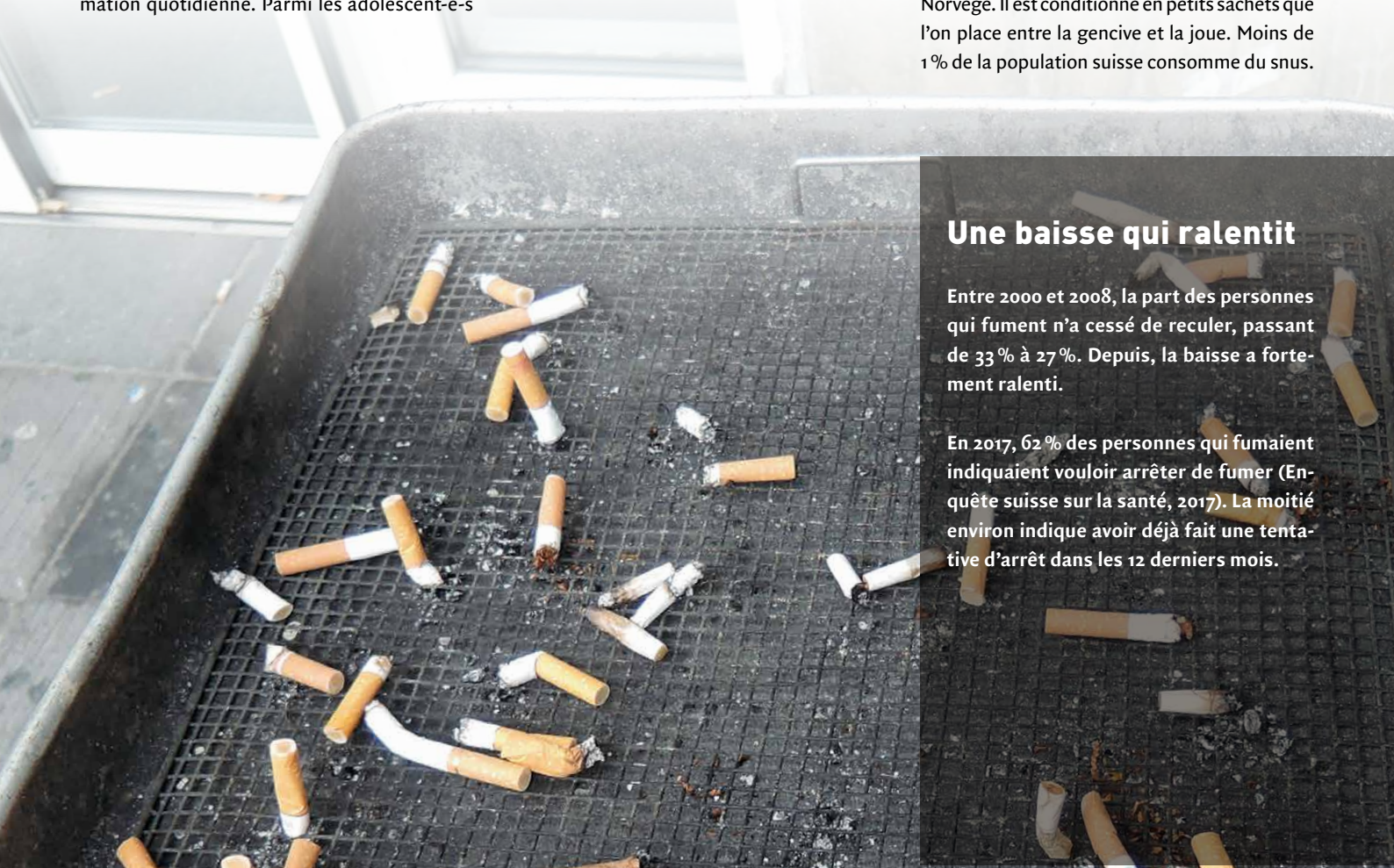
Le tabac à priser est un mélange composé d'une ou de plusieurs sortes de tabac finement moulu. On le consomme en inhalant, en l'inspirant par le nez. Il est consommé par environ 2 % de la population suisse.

Le snus, parfois appelé tabac à sucer, est une forme de tabac oral répandue en Suède et en Norvège. Il est conditionné en petits sachets que l'on place entre la gencive et la joue. Moins de 1 % de la population suisse consomme du snus.

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 2017, 62 % des personnes qui fumaient indiquaient vouloir arrêter de fumer (Enquête suisse sur la santé, 2017). La moitié environ indique avoir déjà fait une tentative d'arrêt dans les 12 derniers mois.



Fumée passive

En 2002, le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) confirme que le tabagisme passif est cancérigène. Une personne exposée régulièrement à la fumée du tabac a un risque plus élevé d'attaque cérébrale, de cancer du poumon et de 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 espaces fermés accessibles au public ou qui servent de lieu de travail à plusieurs personnes. L'exposition à la fumée passive a largement diminué depuis 2002, mais elle reste encore importante. En 2017, 21 % de la population était exposée à la fumée d'autrui au moins une heure par semaine (Enquête suisse sur la santé).

Economie

La production, la fabrication et le commerce du tabac représentent un secteur économique fortement implanté en Suisse: environ 40 milliards de cigarettes y sont produites par an et un petit nombre de multinationales se partagent le marché. En constante diminution depuis les années 1990, le nombre de cigarettes vendues en Suisse s'élevait en 2019 à 8,9 milliards, soit 52 paquets par habitant-e (Administration fédérale des douanes, 2020).

Les produits du tabac sont très facilement accessibles en Suisse. En plus des points de ventes, ils sont disponibles dans un très grand nombre d'automates à cigarettes. En comparaison avec les pays voisins et sur la base du pouvoir d'achat, les cigarettes sont relativement bon marché en Suisse.

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 cigarettes, l'industrie du tabac investit dans la recherche de produits dits «à risques réduits» tels que les produits du tabac à chauffer ou la vaporette (cigarette électronique).

En 2018, l'industrie du tabac a dépensé au total 5,8 millions de francs pour la publicité (contre 50 millions en 2005, et 15,5 millions en 2014), principalement dans la presse écrite et l'affichage (OFSP, 2019). En effet, on assiste depuis quelques années à un transfert des activités marketing hors des médias de masse (presse écrite, affichage, cinéma) vers les lieux fréquentés par les adolescent-e-s et jeunes adultes, comme les médias sociaux et les lieux de sortie. Une part des dépenses liées au marketing est également consacrée aux nouveaux produits du tabac.

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 2018, le montant total versé à la caisse de l'AVS/AI s'est élevé à 2,08 milliards de francs, ce qui représente près de 5 % des recettes de l'AVS (OFSP, 2019).

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, au niveau de la loi, les produits du tabac sont assimilés aux denrées alimentaires et objets usuels. Ils sont en vente libre. Une ordonnance spéciale sur le tabac régleme les composants autorisés, la déclaration du produit, les inscriptions de mise en garde et la publicité. Au niveau national, il n'existe aujourd'hui encore aucune loi définissant l'âge minimum légal permettant la vente de cigarettes à des jeunes. Presque tous les cantons ont introduit une interdiction de vente des produits du tabac aux jeunes de moins de 16 ou 18 ans. La publicité s'adressant aux jeunes de moins de 18 ans est interdite dans toute la Suisse. Plusieurs 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 est actuellement en discussion au niveau fédéral. Elle devrait introduire une interdiction de vente de tabac aux mineur-e-s ainsi que des restrictions de publicité. Cette loi devrait permettre à la Suisse de s'aligner sur les normes internationales et favoriser une meilleure protection de la santé de la population.

D'après une étude menée en 2018, une part importante de la population suisse est favorable à l'introduction de lois plus strictes en matière de prévention du tabagisme. Une majorité de la population soutient notamment une interdiction générale de la publicité pour le tabac (OFSP, 2019).



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 et 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.

Les risques pour la santé

En Suisse, le tabagisme est responsable de plus de 25 morts par jour. Il est la cause de 14 % de tous les décès et de la plupart des décès évitables. Les principales causes de décès dus au tabac sont les cancers (44 %), les maladies cardiovasculaires (35 %) et les broncho-pneumopathies chroniques obstructives (BPCO) (17 %) (Mattli et al., 2019). La durée du tabagisme mais aussi la quantité consommée ont une influence importante sur les risques pour la santé.

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 provoquent des changements cellulaires. Environ 80 % des cancers du poumon sont imputables au tabagisme. La probabilité de contracter un cancer de la cavité buccale, de l'œsophage, de larynx, du pancréas ou de la vessie est beaucoup plus grande chez les personnes qui fument. On estime qu'en Europe, le tabagisme est responsable d'environ 25 % des décès par cancer (Ligue suisse contre le cancer, 2017).

Maladies cardiovasculaires

Fumer constitue l'un des principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires. Le tabagisme 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 obstruc-

tive (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 lésions au niveau des yeux, des dents et des gencives, du système digestif, du squelette, des organes sexuels et de la peau. Il favorise l'ostéoporose, le diabète et les complications opératoires.

Risques liés aux autres produits du tabac

Selon les fabricants, les produits du tabac chauffé délivreraient moins de substances toxiques que la cigarette. Les études indépendantes arrivent quant à elles à des conclusions divergentes, ne permettant pas de confirmer cette information. Toutes les études se rejoignent sur un point: des particules de fumées se forment aussi lors d'une combustion incomplète. Les risques réels pour la santé n'apparaîtront qu'à long terme.

Pour le snus et le tabac à priser, les études font état d'un risque moins important pour la santé.

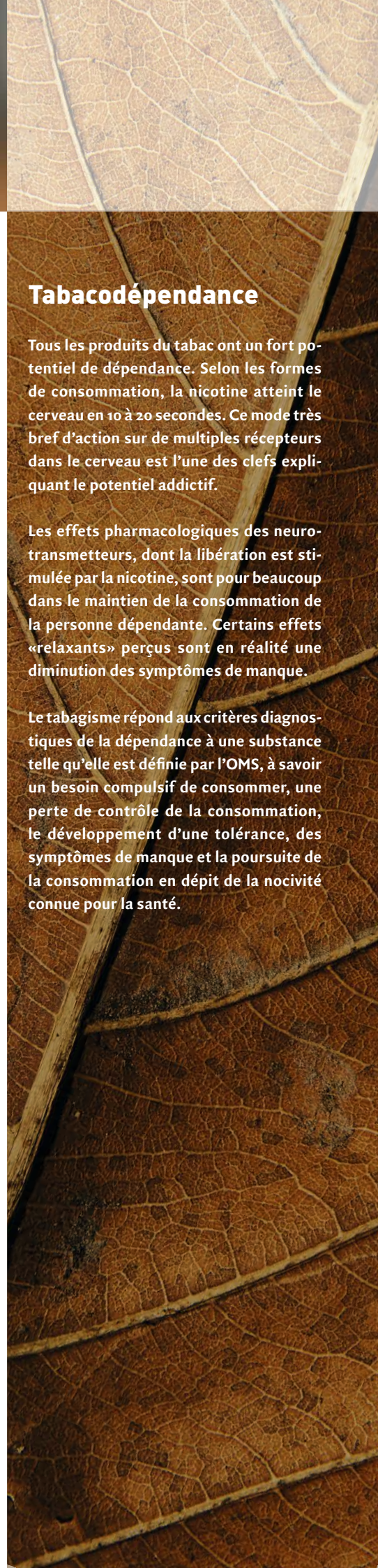
Tous ces produits contiennent de la nicotine et peuvent par conséquent créer une forte dépendance.

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 de consommer, 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 mises en avant 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 que de façon 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. À l'adolescence, par contre, la consommation de tabac revêt des significations différenciées dont il s'agit de tenir compte. Les jeunes disent fumer pour s'amuser ou pour faire partie d'un groupe. Fumer peut également être une manière de se montrer plus sûrs d'eux. Certain-e-s disent aussi fumer pour mieux supporter la déprime, la nervosité ou la mauvaise humeur. Enfin, certains jeunes disent fumer parce qu'ils n'arrivent plus à arrêter.

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.

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.

Aide et soutien pour arrêter de fumer:

- stopsmoking.ch
- Ligne stop-tabac (0848 000 181)
- www.stop-tabac.ch

Autres publications de la série

«Focus»:

- Addiction aux jeux de hasard
- Alcool
- Alcool, drogues illégales, médicaments et circulation routière
- Alcool et grossesse
- Amphétamines et méthamphétamines
- Cannabis
- Cocaïne
- Ecstasy
- Hallucinogènes
- Héroïne
- Internet
- Nouvelles substances psychoactives
- Somnifères et tranquillisants

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

Ces documents peuvent être téléchargés gratuitement ou commandés (frais de port) sur shop.addictionsuisse.ch.