



Tabac

renseignements généraux à l'intention du personnel enseignant

Qu'est-ce que le tabac?

- Autres noms : Cigarette, clope, sèche, cibiche, tope, cigoune, clou de cercueil, houka
- Le tabac provient des feuilles de la plante du tabac (*Nicotiana tabacum* et *Nicotiana rustica*). Les feuilles sont séchées et fermentées pour fabriquer des produits du tabac commerciaux.

Reconnaissance

- Les mentions du « tabac » dans le présent document font référence aux produits du tabac commerciaux et non au tabac sacré ou au tabac de cérémonie.
- De nombreux membres des Premières Nations, Métis et Autochtones urbains ont une relation sacrée et cérémonielle avec le tabac traditionnel.

Méthodes de consommation du tabac



Cigarettes

- Produit fabriqué à partir de feuilles de tabac finement coupées et enveloppées dans du papier, qui peut comporter un filtre à l'une des extrémités. L'utilisateur allume l'extrémité sans filtre et inhale la fumée par l'extrémité comportant le filtre.



Cigares

- Produit fabriqué en enrollant une feuille de tabac autour de feuilles de tabac pour former un cylindre. L'utilisateur coupe l'une des extrémités, allume le cigare et aspire la fumée dans la bouche sans l'inhaler.



Cigarillos

- Cigares courts et étroits fabriqués en enrollant des feuilles de tabac autour de tabac séché, généralement sans filtre. Comme pour les cigares, l'utilisateur allume l'une des extrémités et aspire la fumée dans la bouche sans l'inhaler.



Houka

- Le houka est une pipe à eau dans laquelle on brûle un tabac humide appelé chicha (qui contient souvent de la nicotine) à l'aide de charbon de bois pour produire de la fumée. La fumée est aspirée dans le bol d'eau et passe à travers un tube en caoutchouc qui se termine par un embout. L'utilisateur utilise l'embout pour aspirer la fumée.

Pourquoi le tabagisme chez les jeunes est-il préoccupant?



Développement du cerveau

- Les produits du tabac contiennent de la nicotine. Les jeunes sont particulièrement sensibles aux effets nocifs de la nicotine, car le cerveau n'est pas complètement développé avant le milieu de la vingtaine. La nicotine peut modifier le développement du cerveau et affecter la mémoire, l'apprentissage et l'attention, et augmenter la sensibilité à la dépendance à la nicotine.



Dépendance à la nicotine

- La nicotine est l'une des substances qui engendrent la plus grande dépendance au monde, et c'est la principale raison pour laquelle les gens continuent à consommer du tabac.
- Le système de récompense du cerveau est exacerbé pendant l'adolescence, ce qui peut amener les jeunes à devenir dépendants de la nicotine plus rapidement que les adultes.
- Les jeunes ne consomment pas seulement de la nicotine en fumant, mais aussi en vapotant. Veuillez consulter le document [Vapotage renseignements généraux à l'intention du personnel enseignant](#).



Fumée de tabac secondaire

- On appelle fumée de tabac secondaire l'exhalation de la fumée du tabac. L'exposition à la fumée de tabac secondaire crée de graves risques pour la santé des autres, notamment les maladies cardiaques et pulmonaires, le cancer et une mauvaise santé générale.
- La fumée de tabac secondaire est particulièrement dangereuse pour les enfants, car leurs poumons sont encore en développement.



Composition chimique des cigarettes

Une cigarette contient plus de 4 000 substances chimiques, dont 70 sont connues pour être cancérogènes. En voici quelques-unes :

- **Nicotine** : La nicotine, présente à l'état naturel dans les feuilles de tabac, est la substance chimique qui fait que les produits du tabac engendrent une dépendance aussi forte.
- **Monoxyde de carbone** : Gaz toxique produit par la combustion d'un produit du tabac.
- **Goudron** : Liquide épais, foncé et collant produit par le tabac fumé, qui colle à la peau, aux vêtements et à l'intérieur des poumons.
- **Autres substances chimiques nocives** : Ces substances se produisent lors de la combustion des produits du tabac et comprennent l'acétone, l'ammoniac, l'arsenic, le butane, le formaldéhyde, le plomb, le méthanol et bien d'autres encore.



Effets sur la santé à long terme

- Le tabagisme est la principale cause évitable de décès prématurés et de maladies au Canada.
- Outre la dépendance à la nicotine, certains des effets à long terme du tabagisme sur la santé comprennent le cancer, les maladies pulmonaires et cardiaques, le diabète et l'augmentation du risque de troubles de la reproduction, de pathologies osseuses et de problèmes immunitaires.

Références :

[Le tabagisme et la dépendance – Santé Canada](#)

[Faits scientifiques sur le tabac – Santé Canada](#)

[Les toxines présentes dans la fumée de tabac – Santé Canada](#)

[Effets du tabagisme et de la fumée secondaire – Santé Canada](#)

Le tabac et le stress

La consommation de tabac peut augmenter pendant les périodes de stress (par exemple, la préparation des examens), mais ce n'est pas un outil d'adaptation efficace.

Pendant la consommation du tabac, la nicotine atteint le cerveau et libère de la dopamine, créant ainsi un sentiment de plaisir et une sensation temporaire de soulagement du stress.

Cependant, le tabac n'aide pas vraiment le corps à se détendre. Après la consommation de tabac, le corps réagit en augmentant la tension artérielle et la fréquence cardiaque, ce qui entraîne une tension musculaire et donc une diminution de l'oxygène à la disposition du corps et du cerveau.



Voici quelques façons plus saines de gérer le stress :



- Exercices de respiration
- Activité physique
- Recherche d'un soutien pour la santé mentale et le bien-être
- Alimentation saine
- Loisirs
- Moments de qualité avec les amis et la famille
- Sommeil suffisant (de 9 à 11 heures par nuit pour les enfants de 5 à 13 ans et de 8 à 10 heures par nuit pour les jeunes de 14 à 17 ans)

Références :

[Gestion du stress et adaptation – Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)

[Guide alimentaire canadien – Santé Canada](#)

[Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes \(5 à 17 ans\) – Santé Canada](#)

Raison du tabagisme chez les jeunes

De nombreux facteurs peuvent inciter les jeunes à commencer à fumer et à continuer de le faire, notamment :

- Exemple de parents ou tuteurs qui utilisent les produits du tabac
- Réduction perçue du stress
- Pression de conformité – les amis des jeunes les encouragent à essayer la cigarette et à continuer de fumer
- Façon de se rebeller et de montrer son indépendance
- Curiosité
- Dépendance à la nicotine



Le saviez-vous?



Tactiques de l'industrie

Malgré l'interdiction de la publicité sur le tabac, l'industrie utilise des tactiques de commercialisation discrètes pour promouvoir la consommation, comme le tabagisme à l'écran.

- La publicité payée pour les produits du tabac est interdite au Canada. Cependant, les enfants et les jeunes sont tout de même exposés aux images du tabac dans les films, à la télévision, dans les vidéos musicales, les jeux vidéo, etc. On décrit souvent le tabagisme comme étant branché, à la mode ou risqué, sans montrer les conséquences de la consommation du tabac.
- La recherche a établi que les jeunes qui regardent des scènes de tabagisme sont plus susceptibles de commencer à consommer du tabac.



Lois locales

• En Ontario, il est interdit de :

- Vendre ou fournir des produits du tabac ou des accessoires à toute personne âgée de moins de 19 ans.
- Fumer ou vapoter dans l'enceinte des écoles et des garderies, et à moins de 20 mètres de tout point du périmètre de l'installation.
- Fumer ou vapoter avec une personne de moins de 16 ans dans une voiture.

• Dans la région de Peel, il est interdit de :

- Fumer ou vapoter toute substance dans les lieux publics extérieurs, sur les terrains municipaux et sur les chantiers de construction.
- Fumer ou vapoter à moins de 9 mètres d'un lieu public intérieur et d'un lieu de travail.



Impacts environnementaux

Les produits du tabac sont nocifs non seulement pour les êtres humains, mais aussi pour l'environnement. Lorsque quelqu'un fume une cigarette, tout ce qui reste est le filtre usagé, que l'on appelle mégot.

- Le filtre est en plastique (acétate), peut persister dans l'environnement pendant de nombreuses années et constitue une menace pour les réseaux d'eau, les poissons et les animaux.
- Les mégots de cigarettes se classent au deuxième rang des types de déchets les plus courants au monde, après les emballages alimentaires, dépassant les sacs en plastique et les pailles.

Références :

[Tobacco in pop culture - Truth Initiative](#) (en anglais seulement)

[2017 favorisant un Ontario sans fumée](#)

[No Smoking and Vaping in Outdoor Public Places and Workplaces By-law 49-2019](#) (en anglais seulement)

[Post-Consumer Waste of Tobacco and Vaping Products - Public Health Ontario](#) (en anglais seulement)

[Tobacco and the environment fact sheet - Truth Initiative](#) (en anglais seulement)

Mythes et réalités

Mythe	Réalité
« Plus personne ne fume. »	La dépendance à la nicotine est la principale raison pour laquelle les gens continuent de fumer. Même si le Canada a connu une baisse constante du taux de tabagisme, des millions de Canadiens fument encore, et beaucoup commencent à fumer pendant l'adolescence. Il faut en moyenne 30 tentatives pour réussir à cesser de fumer. Quitting Smoking in Ontario (Ontario Tobacco Research Unit) (en anglais seulement)
« Fumer occasionnellement n'est pas nocif. »	Le tabagisme léger, occasionnel et social peut présenter des risques pour la santé similaires à ceux des habitudes de tabagisme important. • En moyenne, chaque cigarette pourrait raccourcir la vie d'une personne de 11 minutes. • Certains jeunes peuvent montrer des signes de dépendance à la nicotine même s'ils fument une cigarette par mois. • Chez les jeunes qui fument de temps en temps, les poumons peuvent être plus faibles et plus petits et ne pas se développer complètement ou ne pas fonctionner à leur plein potentiel. (Occasional & Social Smoking – SmokefreeTeen) (en anglais seulement)
« Le houka est moins nocif que la cigarette. »	Les personnes qui fument du tabac à l'aide d'un houka peuvent absorber plus de substances toxiques que les personnes qui fument des cigarettes, en raison du mode d'utilisation du houka. (Hookahs – CDC) (en anglais seulement) Au cours d'une séance typique de fumage du houka d'une heure, les utilisateurs peuvent : • Inhaler de 100 à 200 fois la quantité de fumée par rapport à une seule cigarette • Être exposés à 9 fois plus de monoxyde de carbone que dans une seule cigarette • Être exposés à 1,7 fois plus de nicotine que dans une seule cigarette • Une mauvaise qualité de l'air intérieur et l'exposition à la fumée secondaire du houka peuvent également constituer un risque pour la santé des autres, car ils respirent la fumée provenant du tabac ainsi que de la source de chaleur du houka (par exemple, la fumée du charbon de bois). • L'utilisation commune d'une pipe à eau peut aussi exposer les utilisateurs à un risque plus élevé de contracter des maladies infectieuses. (Health Impacts of Waterpipe Smoking and Exposure – PHO) (en anglais seulement)

Statistiques sur la consommation de tabac

- [Peel Public Health: Health Status Data](#) - Région de Peel (en anglais seulement)
- [Ontario Student Drug Use and Mental Health Survey \(OSDUHS\)](#) - CAMH (en anglais seulement)

Ressources et soutien connexes

- [Alcohol, tobacco, and other substances](#) - Région de Peel (en anglais seulement)
- [Le tabac](#) – Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)
- [Prévention du tabagisme et du vapotage chez les jeunes – Canada.ca](#) – Santé Canada
- [Respecting tobacco: ceremonial vs. commercial tobacco use?](#) - The Lung Association (en anglais seulement)
- [WhereToStart.ca](#) – Accès aux services de santé mentale pour les enfants et les jeunes
- [Jeunesse, J'écoute](#) – Jeunesse, J'écoute répond à des questions fréquentes au sujet du tabagisme
- [Téléassistance pour fumeurs](#) – Société canadienne du cancer
- [Quash](#) – Lung Health Foundation – Application sans jugement pour aider les jeunes à arrêter de fumer ou de vapoter