



## Quels sont les procédés utilisés en secret par les industriels ?

Les industriels ajoutent de nombreuses substances au tabac, selon des recettes qu'ils gardent le plus souvent secrètes. Différents arômes comme la vanille sont utilisés pour plaire aux jeunes et aux fumeurs débutants. Le cacao servirait à dilater les voies respiratoires pour offrir à la fumée un accès plus facile aux poumons. Le génoïl et le menthol ont des vertus adoucissantes sur les voies respiratoires et masquent l'effet irritant de la fumée.

## Les cigarettes roulées sont-elles également nocives pour la santé ?

Le tabac à rouler est plus nocif que les cigarettes vendues en paquet : leur rendement en nicotine et en goudrons est trois à six fois plus élevé, sans compter que les cigarettes roulées ne contiennent généralement pas de filtre.

## Pour en savoir plus :

### Comment arrêter de fumer ?

Henri-Jean Aubin, Patrick Dupont, Gilbert Lagrue  
(Odile Jacob, Paris, 2003)

### Le tabac en 200 questions

Béatrice Le Maître  
(De Vecchi, Milan, 2003)

### Arrêter de fumer ?

Gilbert Lagrue  
(Odile Jacob, Paris, 2000)

## Pour arrêter, décrochez !


Tabac Info Service vous aide à arrêter de fumer.

Tabac Info Service

0 825 309 310

→ 8h-20h, du lundi au samedi  
0,15 €/min.

Réalisé en collaboration avec l'Office français de prévention du tabagisme (OFT)



## La composition de la fumée du tabac

## Que contient la fumée de cigarettes ?

La fumée de cigarettes est un aérosol, un mélange de gaz et de particules qui contient quatre mille substances, dont plus de quarante sont cancérigènes. Une cigarette contient du tabac, de la nicotine, des agents de saveur et de texture : c'est ce qu'on lit sur les paquets de cigarettes. Ce qu'on ne sait pas toujours, c'est qu'une fois allumée, la cigarette devient une véritable usine chimique. Sa combustion provoque la formation de très nombreuses substances toxiques, dont les goudrons, des gaz toxiques (monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac) et des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome).

## Quelles sont les substances responsables des cancers ?

Un fumeur d'un paquet par jour inhale 250 ml de goudrons par an, soit l'équivalent de deux pots de yaourt. Les goudrons sont la principale substance responsable des cancers liés au tabagisme. Ils regroupent un très grand nombre de substances (notamment des hydrocarbures comme le benzène). Ils recouvrent les poumons d'une substance gluante brun-noir et ont aussi un effet nocif sur les tissus et les muqueuses.

## Quels sont les effets de la nicotine ?

La nicotine est une substance psychoactive, c'est-à-dire qu'elle agit sur le cerveau. C'est elle qui entraîne la dépendance physique à la cigarette et qui procure plaisir, détente, stimulation intellectuelle, action anxiolytique, antidépressive et coupe-faim. Elle affecte également le système respiratoire et le système cardiovasculaire. Cette substance est présente naturellement dans le tabac à des taux de concentration variables en fonction des parties de la plante. On la retrouve sous forme de particules en suspension dans la fumée. Les industriels du tabac ont nié pendant des années le rôle de la nicotine dans la dépendance. Pourtant, depuis l'ouverture de leurs archives secrètes, on sait qu'ils en ont ajusté soigneusement le dosage pour garantir leurs profits.

### Le mythe des cigarettes légères

La composition de la fumée des cigarettes dites « légères », light ou milds est presque identique à celle des cigarettes classiques. L'effet light repose essentiellement sur la présence de petits trous au niveau du filtre, qui permettent de diluer la fumée. Ces termes sont donc trompeurs et les fabricants de cigarettes n'ont plus le droit de les utiliser en France.

## Qu'est-ce que le monoxyde de carbone ?

Le monoxyde de carbone est un gaz toxique formé lors de la combustion de la cigarette. Il se fixe sur l'hémoglobine des globules rouges et prend la place de l'oxygène. Il en résulte un moindre taux d'oxygène dans le sang et les organes. Par manque d'oxygène, ceux-ci ne peuvent travailler efficacement. Pour contrer cet effet, la fréquence cardiaque et la pression artérielle augmentent, ce qui accroît les risques d'accident cardiaque et vasculaire.

## Pourquoi la cigarette est-elle irritante ?

Les substances irritantes, très diverses, se révèlent lors de la combustion de la cigarette. Il s'agit, entre autres, de l'acétone, des phénols et de l'acide cyanhydrique. Ces substances attaquent les muqueuses respiratoires, modifient le tapis muco-ciliaire des bronches et petites bronchioles, et altèrent la protection des parois alvéolaires. Elles affectent donc la capacité de respiration. Combinées aux goudrons, elles favorisent l'inflammation des bronches et la toux.

