

Tabac



Substance active

- Nicotine

Statut juridique

- légal
- vente interdite aux moins de 16 ans
- interdiction de fumer dans les établissements publics (i.e. écoles, hôpitaux), dans les restaurants et pendant les heures de repas dans les bars-restaurants (12h-14h et 19h-21h)

Formes de consommation

- fumé sous forme de cigarettes, cigares ou dans une pipe (i.e. pipe à eau ou chicha),
- prisé
- chiqué

Moment et durée des effets

- fumé : après quelques secondes jusqu'à quelques heures

Effets

- stimulant :
 - augmentation de l'état de veille et de la concentration
 - augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle
- coupe-faim
- légèrement euphorisant et relaxation musculaire (e.g. paradoxe de Nesbitt)

Risques de dépendances

- la dépendance physique s'installe progressivement, disparaît endéans 1 mois après l'arrêt de consommation
- la dépendance psychique s'installe plus lentement et prend plus de temps à disparaître

Risques associés

- cancers des voies respiratoires (i.e. poumons, œsophage)
- maladies cardio-vasculaires
- maladies respiratoires

Je fume, mais je ne suis pas dépendant.
J'arrête quand je veux.

La consommation de tabac provoque une augmentation du nombre des récepteurs sensibles à la nicotine. Cela se traduit par une augmentation de la demande de nicotine. Une dépendance physique s'installe déjà après quelques jours de consommation.

Cependant, la cigarette provoque aussi une dépendance psychique. Celle-ci s'intègre bien dans le déroulement d'une journée, et peut facilement accompagner d'autres activités quotidiennes (p.ex. la cigarette matinale, après le repas avec un café, en attendant un rendez-vous). Ces associations apprises sont difficiles à rompre.

Le tabagisme passif peut-il rendre dépendant ?

Lors de l'instauration de la loi antitabac en 2006, l'objectif primaire a été la protection contre les risques physiques du tabagisme passif, liés aux substances nocives contenues dans la fumée (i.e. maladies cardio-vasculaires, cancers).

Cependant, comme la fumée contient également de la nicotine, certaines études récentes soulèvent la possibilité d'un risque de dépendance lors de tabagisme passif, surtout en cas d'exposition régulière chez les enfants et les adolescents dans des endroits clos où la fumée ne peut se dissiper rapidement (p.ex. la voiture).

Néanmoins, le débat sur l'amplitude des risques et la nature de ces effets n'est pas encore clos.



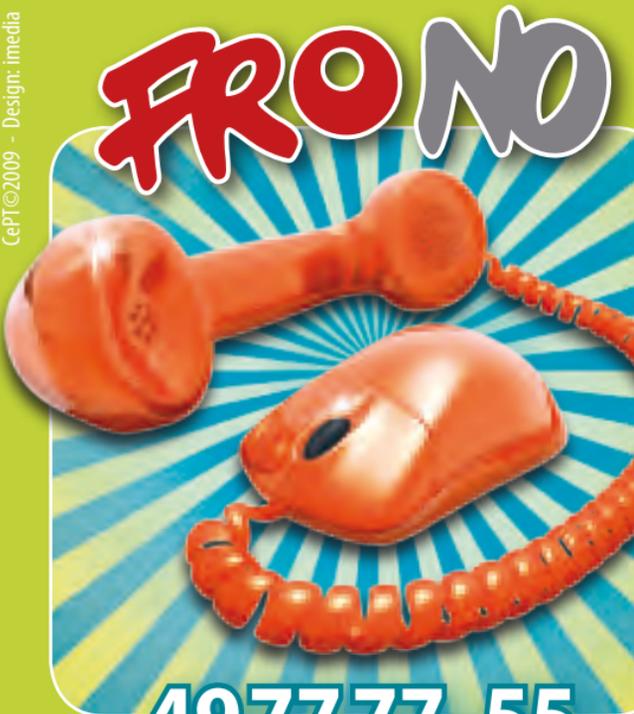
La consommation de substances psychotropes comporte des risques.

La consommation de toute substance psychotrope peut entraîner une dépendance. Une prudence particulière est requise :

- quand la qualité d'un produit ne peut être contrôlée
- lors de la consommation simultanée de différentes substances psychotropes
- à l'âge de l'adolescence (maturité physique et psychologique)
- lors de la conduite d'un véhicule ou de l'utilisation d'une machine industrielle.

La consommation de substances psychotropes est contre-indiquée durant la grossesse et l'allaitement.

CePT ©2009 - Design: imedia



49 77 77 55
frono@cept.lu

prévention - drogues - dépendances
- avez-vous des questions?

besoin d'informations sur les
services d'aides et de consultation?

49 77 77 55
(Lu-Ve : 9-13 h)

frono@cept.lu

bibliothèque

(Lu-Ve : 9-13/14-17 h)
8-10 rue de la Fonderie / L-1531 Luxembourg

www.cept.lu

CePT

Centre de Prévention
des Toxicomanies

Tabak

