

AU SOMMAIRE

**SANTÉ**  
Le tabac, un poison pour le corps

p.3  
Quels effets le tabac a-t-il sur le corps ? La fumée d'une cigarette contient près de 4 000 produits chimiques.



**MANIPULATION**  
Les ruses de l'industrie du tabac

p.3  
Les fabricants de cigarettes tentent par tous les moyens d'attirer de nouveaux clients.



**ARRÊTER**  
Renoncer au tabac, c'est difficile

p.4  
Très souvent, les gens doivent s'y reprendre à plusieurs fois avant d'arrêter définitivement de fumer.



## Un monde sans tabac

Le 31 mai, ce sera la journée mondiale de lutte contre le tabac. C'est l'occasion de tirer la sonnette d'alarme sur ses dangers pour la santé.

## sauverait des millions de vies

Sur les paquets de cigarettes, on peut lire des messages qui informent des risques que l'on prend en fumant : « *Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage* » ou encore « *Fumer tue* ». Des photos-chocs montrant les effets du tabac sur la santé (poumons noircis, ...) accompagnent ces avertissements. Dans le monde, il y a environ 1,1 milliard de fumeurs. Près de 80 % (8 sur 10) d'entre eux vivent dans des pays en développement (plus pauvres). Chaque année, près de 6 millions de personnes dans le monde meurent d'une maladie liée au tabac. Parmi elles, 600 000 n'ont jamais fumé mais sont tombées malades parce qu'elles ont été exposées à la fumée des autres. Or, chaque mort liée au tabac peut être évitée. Dans les pays, où les autorités luttent contre le tabagisme (l'abus de tabac), on constate

que le nombre de fumeurs diminue. Malheureusement, au niveau mondial, ce nombre est en augmentation. Il faut dire que seule la moitié de la population mondiale vit dans un pays qui prend des mesures (des décisions) antitabac pour protéger la santé de ses habitants. Beaucoup de personnes sur la planète ignorent encore que fumer nuit (est mauvais) gravement à la santé !

● **Un fléau !**

Le tabac est un fléau (catastrophe). Il a provoqué 100 millions de décès dans le monde au 20<sup>e</sup> siècle (années 1900). Si rien n'est fait, d'ici 2030, le tabac tuera 8 millions de terriens chaque année. Depuis 1988, la journée du 31 mai est consacrée à la lutte contre le tabac. C'est l'occasion de prendre conscience des dangers de la cigarette et de défendre des actions antitabac.



Tout le monde devrait renoncer à la cigarette.



Le tabac est une plante aux larges feuilles. Récoltées et séchées, ce sont elles qui entrent dans la fabrication des cigarettes.

## Le tabac est une plante

Le tabac est une plante annuelle (végétal qui meurt en hiver et qu'il faut semer chaque année) de la famille des solanacées comme la pomme de terre, la tomate. Il ressemble à une sorte de grande herbe pouvant atteindre 2 m de haut avec des feuilles de 85 à 100 cm de long. Ce sont les feuilles qui entrent dans la fabrication des cigarettes, cigares, ... Pour pouvoir être consommées (fumées, chiquées...), elles doivent subir différents traitements après leur récolte. Elles sont séchées, hachées.

● **Une découverte de Colomb**

Christophe Colomb découvre le tabac en 1492 en débarquant sur le continent américain. Ayant jeté l'ancre devant l'île de Cuba, il envoie plusieurs de ses compagnons en reconnaissance. Ceux-ci rap-

portent que les indigènes (habitants de l'île) tiennent à la main une sorte de tison d'herbe (un rouleau de feuilles qui brûle) dont ils aspirent la fumée. Ils appellent le rouleau *tabaco*. C'est de là que vient le mot tabac.

Dès le milieu des années 1500, le médecin personnel du roi d'Espagne réussit à faire pousser le tabac sur le sol espagnol. À cette époque, on pense que cette plante peut soigner des maladies. D'Espagne, le tabac passe bientôt au Portugal, puis au reste de l'Europe.

En 1561, Jean Nicot, ambassadeur de France au Portugal, envoie du tabac à priser (poudre de tabac que l'on aspire par le nez) à la reine de France, Catherine de Médicis, pour soigner ses maux de tête. Le nom de Nicot est à l'origine du mot nicotine (produit contenu dans le tabac). On commence à vendre le ta-

bac en poudre, puis en carottes. Toute l'Europe se met à priser et à chiquer (mâcher le tabac). Le tabac est à cette époque un produit rare et cher. On ne le fume qu'en très petite quantité.

● **La cigarette apparaît**

Les premières cigarettes apparaissent vers 1830. Des fabrications de cigarettes se créent en France, en Grande-Bretagne, aux États-Unis...

La production industrielle de cigarettes fait chuter le prix du tabac. De plus en plus de gens vont avoir les moyens d'en acheter. Et puis, une cigarette toute préparée, c'est facile à consommer.

La cigarette remplace peu à peu les autres façons de consommer le tabac : pipe, cigare, tabac à chiquer, tabac à priser. L'invention de la cigarette toute faite a largement contribué à répandre l'usage du tabac dans le monde entier.

# Le tabac rend malade

## et tue

Six millions de personnes dans le monde meurent chaque année à cause du tabac.

Reporters/M. cardoso



### Ennemi de la beauté

Le tabac rend moche. Il abîme la peau, favorise l'apparition des rides, rend la peau plus vite vieille. Il rend aussi les cheveux ternes (sans éclat) et plus fragiles.

Au niveau de la bouche, le tabac provoque une mauvaise haleine, jaunit les dents, attaque les gencives.

Le tabac irrite les yeux, donne une voix rauque (voix grave). Les ongles et les doigts en contact avec la cigarette jaunissent.

La fumée de tabac pollue l'air dans les maisons, pique les yeux et son odeur imprègne les cheveux, les vêtements, les rideaux.

On ne le répétera jamais assez : fumer, c'est dangereux pour la santé. Pire : fumer tue. La moitié des fumeurs consommant plus de 15 cigarettes par jour meurent d'une maladie provoquée par le tabac. Parmi les 6 millions de personnes qui décèdent chaque année dans le monde à cause du tabac, 600 000 sont des non-fumeurs victimes du tabagisme passif (non-fumeurs involontairement exposés à la fumée du tabac).

En Belgique, plus d'une personne sur 4 fume tous les jours et le tabac provoque près de 19 000 morts par an. Parmi eux, 2 000 sont victimes du tabagisme passif.

La cigarette tue à petit feu. De nombreux effets nocifs (mauvais) du tabac sur la santé n'apparaissent qu'au bout de plusieurs années de consommation. Quand on fume ses

premières cigarettes, on pourrait donc croire que ce n'est pas si dangereux que ça, puisque les effets nocifs ne sont pas visibles immédiatement !

#### ● Difficile de s'en passer

Quand on commence à fumer, rapidement, on ne peut plus se passer de cigarettes. On éprouve d'énormes difficultés pour arrêter de fumer. C'est ce que l'on appelle la dépendance. On continue donc à fumer car si on ne le fait pas, on ressent un manque difficile à supporter. Or, la fumée d'une cigarette contient plus de 4 000 produits chimiques différents, dont beaucoup pour l'organisme : la nicotine, les goudrons... (voir ci-dessous).

C'est la nicotine contenue dans le tabac qui provoque la dépendance. Cette substance a une action excitante, puis calmante sur le système nerveux contrôlé par le cerveau.

Ce dernier apprécie et en réclame encore et encore.

#### ● Le tabac t'abat

Autre action de la nicotine : elle peut favoriser la formation de caillots sanguins (petites boules de sang dures) dans les veines et les artères (vaisseaux sanguins dans lesquels circule le

sang qui part du cœur), qui peuvent se boucher. C'est très dangereux pour le cœur, le cerveau...

Les fumeurs ont plus de risques de souffrir d'un infarctus (grave maladie du cœur) que les non-fumeurs. Les nombreux produits chimiques et les goudrons (pro-

duits sombres et épais) contenus dans la fumée de tabac s'accumulent dans les poumons et les abîment. La cigarette provoque la bronchite chronique (maladie des bronches qui dure longtemps et revient souvent), des cancers du poumon, de la gorge, de la

bouche, ... Les cancers apparaissent après 15 à 20 ans de contact avec la fumée de tabac. Chaque cigarette fumée diminue la vie de 11 minutes. Alors, envie de fumer ?

→ Des infos sur le tabac, ses effets sur

l'organisme, la dépendance, l'arrêt de la cigarette ... sur :

[www.tabacstop.be](http://www.tabacstop.be)



## La fumée de tabac est toxique

Dès qu'on allume une cigarette, il se produit des réactions chimiques : des produits, des éléments présents dans le tabac se combinent, se transforment, réagissent entre eux et donnent naissance à de nouveaux produits. Sous l'effet de la combustion (se dit quand quelque chose brûle en produisant de la chaleur), les 2 500 produits chimiques contenus dans le tabac non brûlé donnent naissance à plus de 4 000 produits. Ceux-ci se retrouvent dans la fumée de la cigarette.

Beaucoup de ces substances (produits) sont toxiques (empoisonnées). Plus de 50 peuvent provoquer un cancer.

Dans la fumée de tabac, on trouve par exemple du monoxyde de carbone (CO). C'est un gaz asphyxiant (qui produit un manque d'oxygène dans le corps). Parmi les nombreux produits présents dans la fumée de tabac, il y a les goudrons (voir ci-contre), les phénols qui irritent les poumons, l'arsenic et de l'acide cyanhydrique qui sont de violents poisons, ... Les fabricants ajoutent aussi des produits au tabac pour renforcer la dépendance (exemple : l'ammoniac).

### Composition d'une cigarette

#### ● LA FUMÉE

La fumée contient plus de 4000 produits différents, dont du monoxyde de carbone (CO). Le CO est un poison violent qui prend la place de l'oxygène dans le sang.

Le corps d'un fumeur est mal oxygéné. C'est mauvais pour le cœur et pour faire du sport.

#### ● LA COMBUSTION (le fait de brûler)

Lorsque le fumeur aspire sa cigarette, le tabac qui brûle atteint des températures de 900 °C.

#### ● LE PAPIER

Le papier maintient le tabac serré. Plus il est tassé, plus il y a de goudron (produit sombre et épais).

#### ● LE FILTRE

Le filtre retient une partie des goudrons qui provoquent des maladies des poumons chez le fumeur. Les cigarettes sans filtre sont encore plus mauvaises que celles avec filtre.

#### ● LE TABAC

Le tabac contient divers produits chimiques.



### Les non-fumeurs en danger aussi

Les produits contenus dans la fumée de tabac nuisent à la santé des fumeurs mais aussi des non-fumeurs qui vivent dans l'entourage d'un fumeur. Les non-fumeurs respirent les produits toxiques présents dans la fumée de tabac. De ce fait, tout comme les fumeurs, ils peuvent attraper des maladies liées au tabac : cancers, maladies du cœur et des vaisseaux sanguins...

Certaines maladies des poumons comme la bronchite, l'asthme (maladie qui empêche de respirer normalement) sont plus fréquentes chez les enfants exposés à la fumée.

Il semble aussi que les jeunes exposés au tabagisme passif à la maison risquent plus de commencer à fumer que ceux qui ne sont pas exposés à la fumée.

# L'empire du tabac

## contre-attaque

Les industriels du tabac (fabricants de cigarettes, cigares,...) ont réussi à faire de la cigarette un produit ordinaire malgré le danger qu'elle fait courir à la santé.

**D**ès 1953, des études scientifiques montrent que le tabac provoque des cancers du poumon. Cette annonce ne plaît pas aux fabricants de cigarettes. Ils ont peur que les gens arrêtent de fumer. Cela ferait chuter leurs ventes et diminuer leurs bénéfices (profits).

### ● Manipuler le public

Les industriels du tabac réagissent par divers moyens. Par exemple, ils engagent des scientifiques qu'ils paient pour publier des études qui disent que fumer n'est pas si mauvais qu'on le dit pour la santé.

Ils font de la publicité qui exprime des idées positives sur le tabac (le tabac est associé

Reporters/K. Mäntylä

Cette machine fabrique des cigarettes par milliers.

à la liberté par exemple) ou même de fausses informations. Exemple : une publicité des années 1950 affirmait que fumer faisait disparaître la toux ! Résultat : le public doute. Il n'est plus aussi sûr que le tabac nuit à la santé. Les industriels du tabac ont aussi semé le doute dans l'esprit des gens sur les dangers du tabagisme passif.

Autre idée des fabricants de cigarettes : jouer sur leur composition pour en vendre toujours plus. Ils ajoutent des

produits chimiques au tabac pour augmenter les effets de la nicotine (de l'ammoniac par exemple) et rendre les fumeurs plus dépendants. Ils essaient aussi de rendre la cigarette plus inoffensive (qui ne fait de mal à personne) qu'elle ne l'est en réalité. Ils ajoutent, par exemple, des produits au tabac qui rendent la fumée moins irritante (piquante), plus douce et donc plus facile à avaler. Les fumeurs se méfient moins et ils continuent à fumer.

### ● Un produit banal

À coups de publicités, de fausses informations, de produits chimiques, l'industrie du tabac a réussi à faire passer la cigarette pour un produit banal et courant alors qu'en réalité c'est un produit dangereux et toxique.

Le tabac est consommé partout sur la planète par des adultes mais aussi par des jeunes. Les cigarettiers (fabricants de cigarettes) gagnent des milliards d'euros par an.



### Repères

- Selon la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture), plus de 7 millions de tonnes (1 tonne = 1000 kg) de feuilles de tabac ont été récoltées en 2011 dans le monde. Les plus gros producteurs sont la Chine, l'Inde, le Brésil et les États-Unis. On cultive aussi du tabac en Afrique (Malawi, Zimbabwe...), en Argentine, au Canada, au Japon, en France, ... et en Belgique.
- En 2011, dans notre pays, 168 tonnes de feuilles de tabac ont été récoltées sur environ 70 ha (1 ha = 1 carré de 100 m de côté).

## Le tabac, un désastre pour la nature

● Le tabac nuit à la santé mais aussi à l'environnement (la nature). 75 % (trois quarts) du tabac produit dans le monde est cultivé dans des pays en développement (Inde, Brésil, Malawi...) où la population a parfois du mal à se nourrir. Les millions d'hectares de terres consacrées à la culture du tabac sont perdues pour faire pousser de la nourriture pour les gens.

● Le tabac est une plante qui attrape facilement des maladies et qui appauvrit les sols. Pour le cultiver, on utilise beaucoup d'engrais (produits qui enrichissent le sol) et de pesticides (produits chimiques utilisés dans les cultures pour lutter contre les insectes, les maladies, les mauvaises herbes). Ces produits

polluent l'eau, le sol...

● Le tabac participe à la déforestation (le fait de couper des arbres). Les cigarettes sont fabriquées à partir de feuilles de tabac séchées. Le séchage des feuilles nécessite d'énormes quantités de bois. Pour

sécher un hectare de tabac, il faut couper un hectare de forêt. Il faut aussi couper des arbres pour assurer la production du papier à cigarette. Une machine moderne de fabrication de cigarettes peut utiliser jusqu'à 6 km de papier par heure.

● Autre souci avec le tabac : une cigarette mal éteinte provoque des incendies de forêt.



## Attirer de nouveaux clients

L'industrie du tabac cherche de nouveaux clients dans les pays les plus pauvres de la planète. Et ça marche car bien souvent dans ces pays, rien n'est fait pour informer les gens du danger et lutter contre le tabagisme.

**L**a lutte contre le tabagisme s'organise principalement dans les pays riches. Et cela donne des résultats : le nombre de fumeurs y diminue petit à petit. Du coup, les fabricants de cigarettes cherchent de nouveaux clients. Ils se tournent vers les pays les plus pauvres de la planète. Dans beaucoup de ces pays, la lutte contre le tabagisme est quasi inexistante. Les gens ne sont pas informés que fumer, c'est dangereux pour leur santé. La loi n'interdit pas

de fumer dans les lieux publics...

### ● Tous les moyens sont bons

Les industriels du tabac utilisent tous les moyens possibles pour que les gens dans ces pays prennent l'habitude de fumer. Ils distribuent par exemple des cigarettes gratuites, y compris aux jeunes et aux femmes. Pire, ils organisent la contrebande (trafic) de tabac dans certains pays. Faire de la contrebande signifie faire entrer

des cigarettes dans un pays sans que le gouvernement soit au courant. C'est interdit par la loi mais cela permet d'éviter les taxes (sommes d'argent que l'on doit à l'État) appliquées par les gouvernements sur les paquets de cigarettes. Ces taxes peuvent représenter jusqu'à 70 % du prix d'un paquet. Les cigarettes de contrebande ne sont pas taxées, elles sont vendues très bon marché. Même les plus pauvres peuvent en acheter. Ils deviennent dépendants et donc clients des cigarettiers.

### ● Pauvreté aggravée

Plus de 80 % des fumeurs dans le monde vivent dans des pays en développement. Le tabagisme augmente la pauvreté dans ces pays. Certaines familles ont peu d'argent pour vivre et elles en consacrent une partie à l'achat de tabac. C'est autant de moins qu'elles ont pour manger, se soigner, faire face aux frais scolaires des enfants. Pour les pays, les dépenses en soins de santé pour traiter les maladies liées au tabac sont plus élevées que la somme qu'ils récoltent grâce aux taxes sur les cigarettes. Les seuls gagnants sont les fabricants de cigarettes.



De plus en plus de gens, y compris des femmes, fument dans les pays en développement.

Reporters / Photonostop

# Dire non à la cigarette,

## c'est très difficile

**Le docteur Dominique Lauwers accompagne des personnes qui veulent arrêter de fumer.**

Une fois que l'on est dépendant du tabac, c'est très difficile d'arrêter.

Le docteur Dominique Lauwers est pneumologue (spécialiste des poumons) et tabacologue (spécialiste du tabagisme). Elle reçoit en consultation des personnes qui souhaitent arrêter de fumer. Elle les aide à se passer de la cigarette.

Elle explique : « En moyenne, une personne essaye d'arrêter de fumer entre 5 et 8 fois avant d'y arriver définitivement. Ce sont surtout des adultes qui viennent me consulter pour arrêter de fumer. Ils prennent souvent cette décision pour des raisons de santé. Certains sont aussi poussés par leurs enfants. Généralement, les enfants n'aiment pas le tabac. Ils trouvent que cela sent mauvais, que ça abîme la santé. C'est à l'adolescence qu'ils sont tentés par la cigarette. »

La grande majorité des adultes qui fument ont commencé à l'adolescence. Dominique Lauwers : « Les adolescents fument généralement moins de cigarettes par

Reporters/Imago

jour que les adultes et ils ont souvent l'impression qu'ils maîtrisent leur consommation et qu'ils peuvent arrêter quand ils veulent. Or, c'est faux. La dépendance s'installe très vite. On estime que fumer 5 cigarettes par jour durant quelques semaines suffit à créer la dépendance. »

### ● Pourquoi c'est difficile d'arrêter ?

Dominique Lauwers : « Arrêter de fumer est très difficile pour plusieurs raisons. D'abord parce que la nicotine est une drogue. Quand on commence à fumer, la cigarette donne du plaisir. Puis, avec le temps, on fume pour ne pas ressentir le manque. La nicotine calme l'anxiété (l'angoisse), le stress (nervosité). Elle apaise, aide à ne plus penser à ses problèmes. Quand on arrête de fumer, on se sent mal. Il y a d'autres moyens de répondre à l'anxiété et de régler ses problèmes de stress que la cigarette. On peut se lancer dans le sport, faire des activités

avec des amis, ... À côté de cette dépendance créée par la nicotine, il y a une dépendance gestuelle. La cigarette aide à se créer une attitude. On fume aussi pour faciliter le contact avec certaines personnes. On a l'habitude de fumer avec des amis. C'est difficile de renoncer à tout cela. »

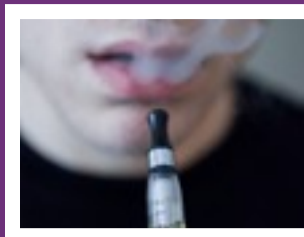
### ● Accompagnement

Le tabacologue accompagne les fumeurs dans leur démarche d'arrêter.

Dominique Lauwers : « Dans un premier temps, le tabacologue donne des médicaments qui calment le manque. Ça aide mais ce n'est pas suffisant. Il faut que le fumeur ait vraiment décidé d'arrêter. Le tabacologue revoit l'hygiène de vie (les habitudes de vie) avec les personnes : l'alimentation, les loisirs, ... Il voit aussi avec le fumeur à quels moments et dans quelles situations il éprouve le plus de difficultés à ne pas fumer. Il essaye de trouver des solutions avec le fumeur. Il y

a beaucoup d'échecs. Souvent, les gens doivent s'y reprendre à plusieurs fois. » Quand on réussit à arrêter de fumer, la santé s'améliore. Dominique Lauwers : « Ceux qui tussent beaucoup par exemple, qui sont fatigués à cause du tabac se sentent rapidement mieux quand ils arrêtent. » Certains dégâts dans le corps causés par le tabagisme mettent plus de temps à s'améliorer. Dominique Lauwers : « Les fumeurs qui souffrent par exemple d'une insuffisance respiratoire (le fait que les poumons n'arrivent plus à assumer pleinement leurs fonctions) doivent attendre au moins 8 mois après l'arrêt pour voir une amélioration. Parfois, il faut des années. Plus la consommation de tabac est importante et plus elle dure longtemps, plus les effets nocifs sur le corps sont importants. » Avec la cigarette, le plus facile est de ne jamais commencer : on s'évite beaucoup de soucis.

## Vapoter, quels dangers ?



- Des fumeurs qui veulent arrêter remplacent depuis peu la cigarette par une version électronique.
- C'est un petit appareil qui contient un liquide qui s'évapore quand on l'utilise. La cigarette électronique (ou e-cigarette) produit de la vapeur. On dit que ses utilisateurs « vapotent ».
- Le liquide est composé d'eau, d'arômes (parfums). Certains modèles contiennent de la nicotine.
- De nombreux experts pensent que « vapoter » n'est pas efficace pour arrêter de fumer et que c'est peut-être dangereux pour la santé. En « vapotant », des produits contenus dans l'e-cigarette (de la nicotine dans certains cas) entrent dans le corps. À l'heure actuelle, il n'y a aucune preuve que « vapoter » est moins dangereux pour la santé que fumer du tabac. En Belgique, la cigarette électronique est soumise aux mêmes lois que la cigarette. Elle est interdite dans les lieux publics par exemple.

## La lutte antitabac



En Belgique, les premiers règlements contre le tabac datent de 1976 quand la cigarette a été interdite dans les bus. Chez nous, il est interdit de fumer :

- dans les lieux publics : gares, centres commerciaux, centres sportifs...

- dans les transports en commun

- sur les lieux de travail.

Les travailleurs peuvent fumer dehors ou dans un local spécial, appelé fumoir.

- dans les restaurants, les cafés...

La Belgique interdit :

- la vente de tabac aux moins de 16 ans

- la publicité pour le tabac.

Augmenter le prix des cigarettes décourage aussi les fumeurs, et en particulier les jeunes qui ont en général moins d'argent que les adultes.

## Ne vous laissez pas avoir !

**L'industrie du tabac tente par divers moyens d'attirer les jeunes vers la cigarette.**

Pour les industriels du tabac, les jeunes sont de futurs clients. En effet, sur 10 adultes fumeurs, 8 à 9 ont grillé leur première cigarette à l'adolescence. Pour attirer les jeunes, les fabricants ne manquent pas d'imagination. Ils soignent le look (l'aspect) des paquets de cigarettes. Ils jouent avec les couleurs, s'arrangent pour que leur logo (dessin qui représente une marque) reste bien visible à côté des messages qui préviennent que le tabac est mauvais pour la santé.

L'Australie a décidé de contrer cette forme de publicité. Dans ce pays, quelle que soit la marque, le paquet est le même pour tous. Il est vert sombre et couvert d'avertissements-chocs sur les dangers du tabac. Seul le nom de la marque (et pas le logo) peut y figurer.

Autre astuce pour attirer les jeunes consommateurs : ajouter des produits au tabac pour que les cigarettes aient un goût agréable (ajouter du cacao, du miel...).



Les cigarettiers veulent séduire les jeunes.

### ● Contourner les interdictions

Dans de nombreux pays, dont la Belgique, la publicité pour le tabac est interdite. Les fabricants de cigarettes utilisent de divers moyens pour rendre les cigarettes, les marques, les logos visibles un peu partout dans la société. Ils créent des collections de vêtements qui portent leur marque, leur logo (t-shirts, casquettes...). Depuis des dizaines d'années, des cigarettiers payent des acteurs pour qu'ils fument dans des films. Certains fabricants de cigarettes

vont jusqu'à financer (donnent de l'argent pour) des campagnes (actions) ou des fondations (organisations) de lutte contre le tabagisme. Et ce, dans le but que les gens (et les jeunes aussi) entendent parler de la cigarette, qu'ils n'oublient pas qu'elle existe. En 2001, un cigarettier américain a financé une campagne contre le tabac à destination des jeunes en les invitant à ne pas fumer. Il savait que ce genre de message pousse en réalité à fumer. Car, quand on interdit quelque chose à quelqu'un, il a envie d'essayer.



## Repères

● D'après une étude du CRIOC (Centre de Recherche et d'Information des Organisations de Consommateurs) de 2010, 13 % des jeunes Belges de 10 à 17 ans déclarent qu'ils fument. Le nombre de fumeurs de moins de 12 ans est très faible. Ce chiffre augmente à partir de 12 ans.

● En 2010, les jeunes fument en moyenne 12,7 cigarettes par jour contre 11,5 en 2009 et 7,5 en 2008.

● 13 ans est l'âge moyen de la première cigarette. Elle est souvent proposée par un copain et fumée en groupe.

● Plus d'un jeune sur 3 dit qu'il a déjà essayé de fumer. Un tiers d'entre eux deviennent des fumeurs réguliers, les autres ne renouvellent pas l'expérience.

● Plus d'un jeune sur 2 a des membres de sa famille qui fument. Presque un jeune sur 2 (45 %) a des copains fumeurs.

[www.crioc.be](http://www.crioc.be)

Textes : Rita Wardenier  
Journal des Enfants  
38, route de Hannut - 5004 Bouge  
Tel. : 081/24 88 93  
E-mail : [redaction@lejde.be](mailto:redaction@lejde.be)  
Site : [www.lejde.be](http://www.lejde.be)