

# Cigarettes



ADDICTION | SUISSE



Tabac  
Additifs  
Nicotine  
Dépendance  
la dernière  
Fumée passive

Informations, aide et conseils



[addictionsuisse.ch/aide](http://addictionsuisse.ch/aide)



Addiction Suisse

Av. Louis-Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne

Tél. 021 321 29 11

IBAN: CH63 0900 0000 1000 0261 7  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

20.03.02

# Cigarettes

## Tout le monde le sait!

En Suisse, le tabagisme par cigarette est la forme la plus répandue de consommation de tabac. Il est associé à un risque accru de maladies graves telles que le cancer, l'accident vasculaire cérébral, l'infarctus du myocarde et d'autres problèmes cardiaques. De plus, il peut entraîner des maladies respiratoires chroniques, l'impuissance et l'infertilité. Chaque jour, environ 26 personnes en Suisse meurent prématurément des suites du tabagisme.

## Beaucoup fument ... mais la plupart ne fume pas!

La plupart des jeunes essaient leur première cigarette par curiosité. Que ce soit à cause des parents, des frères et sœurs, des ami·e·s ou des médias, les cigarettes sont souvent présentes dans la vie quotidienne. Cela donne rapidement l'impression que fumer est normal, bien que plus de 75 % de la population suisse âgée de 15 ans et plus ne fume pas.

Le marketing des cigarettes traditionnelles diminue de plus en plus. À la place, les jeunes sont de plus en plus exposés aux produits alternatifs par le biais des influenceuses et influenceurs et des réseaux sociaux. Les cigarettes électroniques (vapes) et d'autres produits séduisent avec leurs différentes saveurs prétendument bonnes pour la santé, alors qu'ils sont tout aussi nocifs.

## Qu'y a-t-il dans une clope?

Une cigarette est composée de nombreuses substances nocives:

- La nicotine crée rapidement une forte dépendance.
- Lors de la combustion du tabac, du goudron se forme, ce qui augmente le risque de cancer.
- Lors du tabagisme le monoxyde de carbone se forme et réduit la teneur en oxygène dans le sang, ce qui entraîne à long terme des dommages aux organes.
- Les gaz irritants paralysent le système d'«auto-nettoyage» des voies respiratoires provoquant bronchites et problèmes pulmonaires;

- Les cigarettes contiennent des substances chimiques qui sont nocives pour la santé et cancérogènes.

## Pourquoi les cigarettes créent-elles une dépendance ?

La nicotine contenue dans les cigarettes provoque la libération de dopamine et de sérotonine, des messagers chimiques (neurotransmetteurs) dans le cerveau qui procurent à court terme une sensation de bien-être. En cas de consommation répétée, une tolérance se développe, ce qui rend nécessaire un apport constant en nicotine pour éviter des effets secondaires désagréables. En l'absence de nicotine, apparaissent irritabilité, troubles du sommeil, maux de tête et diminution de la concentration. Les symptômes physiques de sevrage sont généralement les plus forts deux à trois jours après la dernière consommation, mais disparaissent chez la plupart des personnes au bout de deux à quatre semaines. En revanche, l'envie psychologique de fumer peut durer plus longtemps.

Les influences sociales – comme des ami·e·s qui continuent de fumer – ou des habitudes, comme fumer en situation de stress ou lors de fêtes, peuvent également compliquer l'arrêt.

## La fumée des autres

La fumée des autres nuit à la santé. Le tabagisme passif peut causer des maladies comme le cancer du poumon sur le long terme, même si tu n'as jamais fumé.

## Vente et dispositions légales

Depuis le 1<sup>er</sup> octobre 2024, la loi sur les produits du tabac est en vigueur en Suisse. Elle interdit la vente de produits du tabac et de nicotine aux personnes de moins de 18 ans et concerne également les cigarettes électroniques, le snus, le tabac à priser ou des produits similaires – même s'ils ne contiennent ni nicotine ni tabac.