

→ ÉTAPE 1 : EXTRAIRE LES IDÉES PRINCIPALES

TEXTE I

Effets du tabagisme sur la santé

Le tabagisme est à l'origine de maladies graves et entraîne la dépendance

Le tabac brûle et génère de la fumée. Plus de 8 000 produits chimiques ou « composants de la fumée » ont été identifiés dans la fumée de cigarette. Les autorités de santé publique ont recensé environ 100 composants de la fumée provoquant, ou susceptibles de provoquer, des maladies liées au tabac telles que le cancer du poumon, les maladies cardiovasculaires et l'emphysème. Ces composants comprennent l'arsenic, le benzène, le monoxyde de carbone, des métaux lourds (par exemple du plomb, du cadmium), l'acide cyanhydrique et des nitrosamines propres au tabac, entre autres. Les cigarettes nuisent-elles à la santé et créent-elles une dépendance ? Oui, les cigarettes nuisent à la santé et créent une dépendance.

Idée 1 : Le tabac est une **drogue** contenant des produits chimiques responsables de différentes maladies.

Bien que l'on trouve sur le marché de nombreuses marques de cigarettes présentant différentes caractéristiques (par exemple le style de mélange de la cigarette, le diamètre, la longueur ou la teneur en goudron, en nicotine ou en monoxyde de carbone), les fumeurs ne doivent pas supposer que ces particularités rendent une cigarette moins dangereuse pour la santé ou moins susceptible de créer une dépendance qu'une autre.

Idée 2 : Le tabac inoffensif n'existe pas : ce ne sont que différents conditionnements trompeurs tous dangereux.

Teneur en goudron, nicotine et monoxyde de carbone

Goudron : Le goudron est le résidu de particules contenues dans la fumée de cigarette. Il ne s'agit pas d'un produit chimique en tant que tel, mais d'un mélange de plusieurs centaines de composants de la fumée. Sa teneur est mesurée en laboratoire, en attrapant les particules dans un filtre, puis en retirant l'eau et la nicotine.

Nicotine : La nicotine est une substance chimique naturellement présente dans la plante de tabac. Lorsque le tabac se consume, la nicotine passe dans la fumée émise. La nicotine n'est pas la première cause des maladies liées au tabagisme, bien qu'elle crée la dépendance.

Monoxyde de carbone : Le monoxyde de carbone est un gaz formé dans la fumée de cigarette. Des études ont montré que le monoxyde de carbone est l'un des principaux facteurs de pathologies cardiovasculaires (maladies du cœur) chez les fumeurs.

Idée 3 : Dans la cigarette, les principaux composants chimiques nuisibles sont : le goudron, la nicotine et le monoxyde de carbone (CO₂) qu'elle dégage.

Tabagisme passif : Le tabagisme passif, également appelé fumée ambiante, est une combinaison de la fumée s'échappant de l'extrémité d'une cigarette allumée et de la fumée exhalée. Les autorités de santé publique, dont l'O.M.S., ont conclu que le tabagisme passif provoque chez l'adulte non-fumeur des maladies telles que le cancer du poumon et des maladies du cœur, ainsi que des problèmes de santé chez l'enfant comme l'asthme, les infections respiratoires, la toux, la respiration sifflante, l'otite moyenne (infection de l'oreille moyenne) et le syndrome de la mort subite du nourrisson.

En outre, les experts en matière de santé publique ont établi que le tabagisme passif peut aggraver l'asthme chez l'adulte et provoquer des irritations des yeux, de la gorge et du nez.

Le public doit tenir compte de ces conclusions pour décider de fréquenter ou non des lieux où la fumée ambiante est présente et, si vous êtes fumeur, quand et où vous pouvez fumer en présence de tiers.

Idée 4 : Même les personnes non-fumeurs courent un risque en fréquentant des fumeurs. Elles peuvent tomber malade ou aggraver un problème de santé préexistant.

Les fumeurs doivent s'abstenir de fumer à proximité des enfants ou des femmes enceintes. Certaines cigarettes disponibles sur le marché contiennent des caractéristiques liées à la fumée, comme une odeur ou une visibilité réduite de la fumée. Ces caractéristiques ne signifient pas que le produit est moins dangereux que les autres cigarettes pour les fumeurs et les non-fumeurs.

Idée 5 : Les fumeurs ont une responsabilité morale vis-à-vis de leur entourage.

Tabagisme et grossesse : Les femmes enceintes devraient s'abstenir de fumer et ne devraient utiliser aucun autre produit à base de nicotine. Selon les autorités de santé publique, les femmes qui fument avant ou pendant une grossesse présentent un risque plus élevé concernant les problèmes suivants :

Augmentation de risques de prématurité, de complications prénatales et de mort foetale.

- Insuffisance pondérale à la naissance. Les bébés en insuffisance pondérale à la naissance présentent un risque accru de maladies dans l'enfance ou à l'âge adulte, y compris de mortalité.
- Bébés souffrant du syndrome de la mort subite du nourrisson.
- Bébés présentant une déficience pulmonaire. Si vous êtes enceinte ou pensez l'être, ne fumez pas.

Idée 6 : Le tabac impacte la santé des bébés à naître.

Source : https://www.pmi.com/resources/docs/default-source/market_pages_smoke_and_health/health-effects-of-smoking_fr.pdf?sfvrsn=a920b6b5_4

Fumer cause ou aggrave de nombreuses maladies, dont plusieurs peuvent diminuer la durée de vie de manière importante. Aujourd'hui, le tabac est la première cause de mortalité évitable : chaque année, il serait à l'origine de 5,4 millions de décès dans le monde. En France, le tabac tue environ 66 000 personnes chaque année et il fait partie des causes directes de millions de cas de maladies cardiovasculaires et de cancers.

Idée 7 : Chaque année, le tabac tue : 5,4 millions personnes dans le monde et 66 000 en France.

Le tabac, un poison mortel

Ce qui est dangereux dans le tabac, ce sont les très nombreuses substances chimiques qui s'y trouvent de manière naturelle ou qui sont ajoutées par les industriels : goudrons, mercure, arsenic, acétone, acide cyanhydrique, etc.

Transformées par la combustion, portées dans les poumons par la fumée, elles pénètrent dans le sang et sont à l'origine de maladies du cœur et des vaisseaux sanguins, ainsi que de nombreux cancers.

De plus, ces substances exercent directement leurs effets sur la peau, la bouche, la gorge et les bronches. Même sans avaler la fumée, les risques de cancer de ces organes sont augmentés et, pour la peau, les signes du vieillissement apparaissent bien plus rapidement.

La nicotine n'est pas toxique en tant que telle, mais c'est elle qui crée l'addiction et qui enchaîne le fumeur.

Idée 8 : Le tabac est une **drogue** contenant des produits chimiques responsables de différentes maladies.

Cigarette, cigare : le tabac est toujours nocif !

Contrairement à une idée reçue, la combustion du tabac est dangereuse quelle que soit le mode de consommation utilisé : cigarette, pipe, pipe à eau ou narguilé, cigare et cigarettes aux arômes artificiels.

Même les formes destinées à être mâchées (chique) ou coincées sous la lèvre (le « snuff » des Scandinaves) sont responsables de cancers des lèvres, de la bouche, de la langue ou de la gorge.

Idée 9 : Le tabac inoffensif n'existe pas : ce ne sont que différents conditionnements trompeurs tous dangereux.

Cette première cigarette de la journée...

Allumer sa première cigarette dans les 30 minutes qui suivent le réveil augmente de 31 % le risque de cancer du poumon, par rapport à un fumeur qui patiente 60 minutes (et qui encourt déjà un risque élevé de cancer des voies respiratoires) ! Ce risque grimpe à 79% si la première cigarette est allumée moins de 30 minutes suivant le lever.

Idée 10 : Le moindre effort pour s'abstenir de fumer a un effet mesurable sur la santé.

Les dangers du tabac sur la santé en général

Le tabac nous fait encourir des risques au niveau de quasiment tous les organes : **effets cancérigènes** (bouche, langue, gorge, bronches, poumon), **cardiovasculaires** (infarctus, artérites, AVC) et **respiratoires** (bronchopathies chroniques obstructives, emphysème). De plus, il augmente le risque de presque toutes les formes de cancer.

Idée 11 : Le tabac contient des produits chimiques responsables de différentes maladies.

Les dangers du tabac sur la fertilité et la grossesse

Fumer diminue la fertilité chez la femme comme chez l'homme, et avance l'âge de la ménopause.

De plus, on estime qu'environ un tiers des grossesses extra-utérines sont provoquées par le tabac : certains composés toxiques du tabac bloquent les contractions des trompes qui dirigent l'embryon vers l'utérus, et empêchent son adhésion aux parois utérines. Le risque de grossesse extra-utérine augmente proportionnellement au nombre de cigarettes fumées chaque jour.

Si la future maman est exposée régulièrement à la fumée de tabac (y compris lors de tabagisme passif), le risque de fausse couche est multiplié par 1,5 à 3, proportionnellement au nombre de cigarettes fumées chaque jour. De 10% chez les femmes qui ne fument pas, ce risque peut atteindre 20% voire 35% chez celles qui fument plus d'un paquet et demi par jour.

Idée 12 : Le tabac impacte la fertilité et la santé des bébés à naître.

Les dangers du tabac sur l'esthétique

Le tabac colore les dents en jaune et favorise les maladies de la gencive, sources de déchaussement dentaire à long terme.

La peau prend un teint terne et se ride plus facilement car le calibre des petits vaisseaux nourriciers de la peau est réduit.

Idée 13 : Le fumeur subit la laideur des effets nocifs visibles sur son apparence.

Sources : Tabac info Service, www.tabac-info-service.fr.

→ ÉTAPE 2 : REGROUPER LES IDÉES ENSEMBLES ET LES ORGANISER

(Bla bla bla bla...)

→ ÉTAPE 3 : RÉDIGER LA SYNTHÈSE

(Bla bla bla bla...)