

*L'objectif de ce fascicule pédagogique est de permettre un débat de qualité suite au visionnage en groupe des différents modules présentés dans la collection « Résister à l'industrie du tabac », créée par CaméraSanté. Il a comme vocation d'offrir des réponses plus exhaustives aux questions éventuellement soulevées. Nous encourageons la participation en proposant des exercices pratiques aux membres du groupe.*

**MODULE 1**  
**la cigarette**  
**une arme sophistiquée**

12 minutes

1. Quelles sont les principaux composants trouvés dans la fumée de cigarette et où les trouve-on par ailleurs ?

- monoxyde de carbone (CO) - gaz mortel
- formol - antiseptique utilisé pour conserver les organes, cancérogène
- benzopyrène - goudron résultant de la combustion des hydrocarbures, cancérogène
- arsenic - poison présent dans la mort-aux-rats
- cyanure d'hydrogène - poison violent
- hydroxyde de sodium - présent dans les crèmes à épiler
- mercure - métal présent dans les thermomètres, toxique
- plomb - métal présent dans les anciennes canalisations et peintures, toxique
- naphtaline - antimite, toxique
- cadmium - métal présent dans les batteries, toxique
- etc., etc.

2. Pourquoi ajoute-t-on de l'ammoniac à la cigarette ?

- L'ajout d'ammoniac permet de rendre la fumée de tabac plus basique (alcaline) ; les molécules de nicotine deviennent alors des molécules de nicotine "libres", qui traversent plus facilement la paroi alvéolaire au niveau des poumons et atteignent plus facilement le cerveau. Plus l'utilisateur ressens les effets rapidement, plus sa dépendance s'accroît.

3. Pourquoi ajoute-t-on du cacao à la cigarette ?

- Pendant la combustion, le cacao libère de la théobromine, un alcaloïde qui agit sur les bronches en limitant l'irritation liée à la fumée.

4. Qu'est-ce que le tabac reconstitué ?

- Les brindilles, les tiges et les parties de la plante de tabac autres que la feuille sont récupérées et broyées. Ensuite on ajoute une colle pour en faire une pâte permettant de confectionner de grandes "feuilles reconstituées" qu'on hachure pour en faire du "tabac" reconstitué. C'est lors de ce processus que le fabricant peut ajouter les "sauces" spéciales, composées de produits tels que : cacao, sucre, ammoniac, arômes et autres produits chimiques.
- C'est lors de la fabrication du tabac reconstitué que l'industrie contrôle le niveau de nicotine et des autres substances dans la cigarette.

5. Quelles sont les substances qui provoquent la mort dans la fumée de cigarette ?

- Le tabac est fumé et c'est pourquoi la cigarette est nocive. Toute matière organique,

une fois brûlé, crée des milliers de composants toxiques. C'est la combustion même qui crée ces substances. Si l'on fumait son café au lieu de le boire, on finirait par développer un cancer du poumon. Ainsi, les joints, les narguilés, les tabacs "naturels" sont tous nocifs car fumés. On retrouve dans la fumée de cigarette qui résulte de la combustion du tabac plus de 4000 produits. Les plus toxiques sont les goudrons et le CO.

- Les goudrons formés par toute combustion de matière organique, sont la cause de nombreuses maladies respiratoires, cardio-vasculaires et de cancers.
- Le CO ou monoxyde de carbone est bien connu comme étant un gaz responsable des morts par asphyxie due à sa libération par des appareils de chauffage mal réglés et mal ventilés. Il est un facteur de risque cardio-vasculaire important qui est dégagé par la cigarette.

→ • Au total, un fumeur sur deux qui fume toute sa vie meurt d'une maladie liée au tabac.

## 6. Quel est le rôle de la nicotine dans la cigarette ?

- La nicotine présente dans la fumée de cigarette donne une sensation de "plaisir" associée à d'autres effets psychoactifs : sensation de détente, stimulation intellectuelle, effet coupe-faim ; la nicotine aide à surmonter certains événements stressants de la vie de tous les jours, et peut donner un petit "coup de fouet" d'énergie lorsque le fumeur se sent fatigué.
- La nicotine est addictogène, c'est-à-dire qu'elle crée une dépendance, qui se caractérise par une sensation de manque (syndrome de sevrage) dès que le taux sanguin de nicotine est trop bas.
- De plus, les fabricants font tout pour augmenter le pouvoir addictif de la cigarette soit en ajoutant des produits comme l'ammoniac, qui facilite le passage dans le sang de la nicotine, soit en augmentant le taux de nicotine présent dans chaque cigarette. D'ailleurs, les fabricants modulent à volonté la quantité de nicotine en manipulant les filtres. (à suivre : nouveau module sur le filtergate) C'est ce qu'ils ont fait pendant les dernières années ; une étude comparant les taux de nicotine présents dans des cigarettes vendues au Massachusetts en 1998 et 2005 vient de prouver qu'ils ont été augmentés subrepticement de 1,6% par an, sans que ceci soit indiqué sur les paquets. Vous pensiez fumer le même produit depuis dix ans ? Et bien non, ils vous ont vendu une cigarette qui petit à petit vous accrochait toujours plus.
- La dépendance à la nicotine est due au fait que, lorsque le fumeur inhale la fumée de tabac, la nicotine met dix secondes pour atteindre le cerveau et provoquer la sensation de plaisir et les effets psychoactifs. On parle alors de "bolus" donné par la nicotine. C'est pourquoi les utilisateurs de patchs et de gommes à la nicotine ne deviennent pas dépendants de ces produits, car la nicotine qu'ils s'administrent met trop de temps pour atteindre le cerveau et, de ce fait, ne provoque pas de sensation de plaisir à l'utilisateur. Pas de bolus, pas de dépendance, mais pas de plaisir non plus.

## 7. La nicotine est-elle une cause de cancer ?

- Non, la nicotine ne cause pas le cancer. Ce sont les goudrons formés par la combustion de tous les produits contenus dans une cigarette qui causent les cancers.
- La consommation de tabac est responsable, à elle seule, d'un tiers des cancers diagnostiqués aujourd'hui en France.

## 8. Pourquoi, alors qu'elle est dangereuse, la cigarette demeure-t-elle "globalement"

identique au cours des années ?

- La cigarette, selon les propres dires des industriels du tabac, est le moyen le plus efficace pour s'administrer de la nicotine à l'utilisateur.
- Les fabricants n'ont donc pas intérêt à changer une formule peaufinée par des décennies de recherches et de pratique. Ils ajoutent de la nicotine pour augmenter la dépendance et des "saveurs" pour rendre les cigarettes plus attrayantes. Cette formule, malgré sa haute toxicité, maximise les profits en captivant un maximum de clients, obligés par la dépendance de renouveler leur achat jour après jour, année après année.

9. Quelles tentatives ont été envisagées pour "améliorer la cigarette" ?

- Par le passé, l'industrie du tabac mettait sur le marché pour une période limitée et sur un territoire très restreint des cigarettes dites "moins nocives". Aux USA, les cigarettes "Accord", "Eclipse", "NicoStick", etc, ont été proposées ; elles fonctionnent sur le principe de la non-combustion, la nicotine étant délivrée par le réchauffement du tabac. IQos est une nouvelle trouvaille de Philip Morris qui fait chauffer de tabac à 350°C et non pas 800°C. Toute la gamme entre la cigarette classique et électronique est explorée. (à suivre : nouveau module sur la cigarette électronique). Évidemment, le fait d'éliminer la combustion diminue un peu le risque, mais le procédé est moins efficace car la nicotine n'arrive pas immédiatement au cerveau, et le fumeur ne retrouve pas le bolus de nicotine qu'il recherche. Les vapoteuses sont donc souvent mises de coté par le fumeur qui se rachète un paquet.

10. Maintenant que vous connaissez le rôle de la nicotine et les risques liés à la cigarette, quelle pourrait être le mode de consommation de nicotine de l'avenir pour vous ?

- Cette question ouvre le débat sur des questions plus fondamentales :
  - o avons-nous besoin de nicotine pour vivre ?
  - o comment est défini le caractère licite ou illicite d'une drogue dans notre société ?
  - Pour les fumeurs accros, qui, de ce fait, n'arrivent pas à vivre sans nicotine, l'idéal serait de proposer un moyen d'administration de nicotine qui ne reposerait pas sur la combustion du tabac, mais permettrait la possibilité d'un bolus de nicotine, qui seul provoque les effets psychoactifs recherchés par le fumeur.
  - Le narguilé, les cigarettes biologiques, le tabac à rouler sont aussi toxiques que les cigarettes, car ils sont tous fondés sur le principe de l'inhalation de fumée résultant d'une combustion.
  - Le travail de l'industrie du tabac est de rendre "normal" et même "séduisant" le fait d'aspirer des volutes de fumée dans nos poumons ; cela paraît plus ou moins normal et sera long à défaire dans l'imaginaire collectif. Pourtant, un jour on arrivera à voir ces volutes pour ce qu'elles sont, des molécules de poison qui attaquent, tel un projectile dangereux, les cellules de nos organes internes.

11. De nombreux incendies sont causés par des personnes qui s'endorment avec une cigarette allumée. Quels moyens ont été conçus par les fabricants pour éviter ces incendies ?

- Dès les années '20, ils ont mis au point une technique pour ralentir la progression de la combustion d'une cigarette. En épaisissant le papier de la cigarette sur une brève distance à des endroits stratégiques, la cigarette s'éteint toute seule, si le fumeur ne "tire" pas de bouffée. Ces cercles de papier plus épais sont des "ralentisseurs", au même titre que ceux qui limitent la vitesse des automobilistes dans les rues. Comme le coût de fabrication de ce type de cigarette est plus élevé, l'industrie attend qu'une

réglementation lui impose l'adoption de ce type de produit "à inflammabilité réduite" avant de le mettre sur le marché. En faisant ce choix délibéré, l'industrie du tabac se rend directement responsable d'innombrables incendies et de vies perdues.

*Exercices :*

1. Décortiquez une cigarette pour en identifier le tabac reconstitué.
2. Expliquez en vos propres mots comment la cigarette est fabriquée pour accroître la dépendance.
3. Comparez différents paquets de cigarettes classiques avec les différents tabacs dits "naturels", à rouler et autres formes en vogue. Analysez ce qui est indiqué sur le coté du paquet et discutez de ces différences.
4. Quelle est la signification de "saveurs ajoutées".

*Infos ++ :*

- Affiche "Autopsie d'un meurtrier" consultable sur le site de la Ligue contre le cancer  
[https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/images/national/article/ANP\\_Autopsie\\_web.jpg](https://www.ligue-cancer.net/sites/default/files/images/national/article/ANP_Autopsie_web.jpg)
- <https://www.stop-tabac.ch/fr/la-cigarette-electronique2>
- Site canadien sur l'inflammabilité réduite  
<http://info-tabac.ca/le-canada-exige-un-reduction-de-linflammabilite-des-cigarettes/>
- L'Atlas du Tabac <http://www.tobaccoatlas.org/news/wntd2017/>
- [www.cigarettespedia.com](http://www.cigarettespedia.com) pour voir toutes les cigarettes existantes
- additifs dans la cigarette [https://www.tobaccofreekids.org/assets/global/pdfs/fr/additives\\_fr.pdf](https://www.tobaccofreekids.org/assets/global/pdfs/fr/additives_fr.pdf)
- rapport sur le vapotage en milieu scolaire <http://www.lesouffle.org/wp-content/uploads/2015/04/Enqu%C3%A9e-vapotage-scolaire-CDMR-2014.pdf>

**LIVRES**

- Le Rideau de Fumée, Gérard Dubois, le Seuil
- Le tabagisme, Yves Martinet et Abraham Bohadana ; Paris 2004, Masson, 3<sup>ème</sup> édition
- Golden Holocaust - La conspiration des industriels du tabac, Robert Proctor, Equateur, 2012