



## Quelles sont les conséquences du tabagisme sur la santé ?

Le tabagisme est à l'origine de multiples maladies. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt de son tabagisme. Nous verrons d'ailleurs qu'il existe un seul moyen de se protéger des méfaits du tabac.

### La cigarette, une « usine chimique »

La fumée de tabac est un aérosol, c'est-à-dire un mélange de gaz et de particules. Ce mélange se forme à une température pouvant atteindre 1 000° à 1 500 °C. La cendre apparaît, tandis que la fumée se forme. C'est à ce moment que les 2 500 composés chimiques contenus dans le tabac non brûlé passent à plus de 4 000 substances dont beaucoup sont toxiques.

La fumée se refroidit très rapidement avant d'atteindre la bouche du fumeur. Sa composition n'est pas constante et sa nature varie en fonction du type de tabac, de son mode de séchage, des traitements appliqués, des additifs, etc. On y retrouve toujours la nicotine, les goudrons et les agents de saveur mais il en existe beaucoup d'autres, telles que des gaz toxiques (monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac) et des métaux lourds (cadmium, plomb, chrome, mercure). La nicotine est la substance (un alcaloïde puissant) qui entraîne la dépendance. Celle-ci est très forte : elle apparaît dès les premières semaines d'exposition et pour une faible consommation de tabac.

### Le tabagisme est à l'origine de multiples maladies

Le tabagisme est une cause majeure de maladies, associée à un très fort impact sanitaire sur la santé des populations. C'est la première cause de mortalité évitable, avec environ 75 000 décès estimés en 2015, soit environ 13% des décès survenant en France métropolitaine. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt des conséquences de son tabagisme.

Un cancer sur trois est dû au tabagisme. Le plus connu est le cancer du poumon, dont 80 à 90 % des cas sont liés au tabagisme actif. Mais d'autres cancers sont également causés par le tabac : gorge, bouche, lèvres, pancréas, reins, vessie, utérus. Le cancer de l'œsophage est plus fréquent en cas d'association du tabac et de l'alcool.

Le tabagisme actif peut également être à l'origine des maladies cardio-vasculaires : fumer est un des principaux facteurs de risque d'infarctus du myocarde. Les accidents vasculaires cérébraux, l'artérite des membres inférieurs, les anévrismes, l'hypertension artérielle sont également liés, en partie, à la fumée de tabac. L'atteinte vasculaire peut aussi provoquer des troubles de l'érection.

La BPCO (ou bronchopneumopathie chronique obstructive) est une maladie respiratoire chronique qui est essentiellement due au tabagisme. Cette maladie peut évoluer vers une insuffisance respiratoire chronique. A tout stade de la maladie, le tabagisme est un facteur aggravant la maladie.

D'autres pathologies ont un lien ou sont aggravées par le tabagisme : les gastrites, les ulcères gastro-duodénaux, le diabète de type II, l'hypercholestérolémie, l'hypertriglycéridémie, l'eczéma, le psoriasis, le lupus, les infections ORL (Nez - gorge - oreilles) et dentaires, la cataracte et la DMLA (Dégénérescence Maculaire Liée à l'Age) pouvant aboutir à la cécité. Sans oublier la parodontite, maladie des gencives qui provoque le déchaussement et la perte des dents.

Le tabagisme peut également entraîner :

- Une diminution des capacités sexuelles et de la fertilité
- Une altération de l'épiderme (rides, teint terne, doigts jaunis) car le tabac réduit l'oxygénation de la peau et rend celle-ci terne, moins souple ; ainsi rides et ridules apparaissent de manière précoce
- Des affections gingivales, la coloration des dents, l'haleine : le tabac jaunit les dents, provoque des risques de déchaussement et fragilise les gencives
- L'altération de la muqueuse buccale et nasale, des lèvres et de la langue, des papilles gustatives, des organes vocaux, des glandes salivaires
- Des carences en vitamines B et C
- Une altération des artères cérébrales (effets sur la mémoire, la vision, l'audition)
- Des atteintes de l'œsophage, de l'estomac.

Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer ne représente pas de risque. Par exemple, le risque d'être victime d'un cancer du poumon dépend du nombre de cigarettes que l'on fume chaque jour, mais également de l'ancienneté de son tabagisme. Le seul moyen efficace pour réduire les risques liés à la cigarette est l'arrêt du tabac.

## **Grossesse et tabac : de multiples risques**

Fumer durant la grossesse comporte de multiples risques pour la grossesse elle-même et le développement du fœtus. Le tabac serait responsable d'environ 35 % des grossesses extra-utérines, c'est-à-dire que le fœtus ne s'implante pas au bon endroit. Le risque de faire une fausse couche au début de la grossesse est trois fois plus grand. Le tabac est une cause d'accouchement prématuré.

Plus on fume, plus la toxicité est importante pour le fœtus. Dans l'utérus, le fœtus reçoit de l'oxygène grâce au sang de sa mère. En revanche, quand elle fume, son sang se charge alors en monoxyde de carbone, gaz particulièrement dangereux. De plus, la nicotine empêche une bonne circulation du sang. Le bébé ne reçoit donc pas assez d'oxygène. D'autres substances chimiques contenues dans la fumée sont également toxiques pour le développement du fœtus, qui peut être retardé. C'est ce qu'on appelle un retard de croissance intra-utérin (petit poids de naissance, petite taille, petit périmètre crânien). Le tabagisme passif subi par les femmes enceintes non fumeuses a des conséquences sur l'enfant à naître : les produits chimiques contenus dans la fumée du tabac respirée par la mère passent dans le sang de la mère et dans celui du fœtus.

Enfin, fumer peut augmenter le délai nécessaire à la conception. Dès l'arrêt du tabac, tout peut redevenir normal.

### **Le tabagisme passif est un acte subi mais dangereux**

Le tabagisme passif est le fait d'inhaler la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs (provenant de la fumée émise par la combustion de la cigarette ou celle recrachée par les fumeurs). Par extension, on parle aussi de tabagisme passif pour l'exposition du fœtus au tabagisme (actif ou passif) de la mère.

La fumée de tabac contient plus de 4 000 substances chimiques parmi lesquelles la nicotine, des irritants, des produits toxiques (monoxyde de carbone, goudrons) et plus de 50 cancérogènes. Extrêmement nocive pour le fumeur la fumée l'est également pour le non-fumeur.

Le tabagisme passif, s'il est plus toxique dans un environnement fermé, l'est également dans un environnement ouvert, en particulier dans les lieux couverts (terrasse, auvents, etc.).

Le tabagisme passif peut concerner : l'entourage du fumeur, les personnes qu'il croise dans son quotidien mais également le fœtus dans le ventre de sa mère.

On estime qu'en 2014, 15,5% des personnes âgées de 15 à 75 ans occupant un emploi étaient exposées à la fumée des autres à l'intérieur des locaux de leur lieu de travail. Au domicile, 28,2% des 15-75 ans déclaraient que quelqu'un fumait à l'intérieur du domicile. En dix ans, cette proportion est en baisse puisqu'elle était de 32,8% en 2005.

Parmi les jeunes de 17 ans, 24,0% déclaraient être exposés à la fumée de tabac à la maison et 62,9% devant leur établissement scolaire en 2017.

**VOUS RÉPONDREZ AUX QUESTIONS SUIVANTES CONCERNANT LA DÉMARCHE DE CONTRACTION DE TEXTE POUR ABOUTIR À UN RÉSUMÉ NE DÉPASSANT PAS 110 MOTS**  
(Sujet relu par le Pr. Staccini)

**QCM 1** : Concernant le format général du résumé à construire, en fonction de la structure du texte original, quelle(s) partie(s) choisir parmi les suivantes ? (Une ou plusieurs réponses possibles)

- A) Une introduction
- B) 4 paragraphes de développement
- C) 5 paragraphes de développement
- D) Une conclusion
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 2** : En fonction du poids relatif des différentes parties du texte initial, en considérant un résumé d'une longueur maximale de 110 mots, que suggérez-vous comme élément(s) de de structuration de votre résumé ? (Une ou plusieurs réponses possibles)

- A) 7 phrases de 15 mots
- B) 1 phrase de 10 mots pour exposer le sujet
- C) 1 phrase pour résumer l'exposé des idées
- D) 1 phrase de 10 mots pour conclure
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 3** : En fonction du poids relatif des parties du résumé final par rapport au texte initial, combien de phrases et quelle répartition allez-vous choisir ? (Une seule réponse possible)

- A) 1-2-3-2-2
- B) 1-2-4-2-2
- C) 1-2-2-4-2
- D) 1-3-3-2-2
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 4** : Par rapport au texte initial, quelle(s) partie(s) parmi les suivantes doit-on supprimer pour construire le résumé ? (Une ou plusieurs réponses possibles)

- A) La cigarette, une « usine chimique »
- B) Le tabagisme est à l'origine de multiples maladies
- C) Grossesse et tabac : de multiples risques
- D) Le tabagisme passif est un acte subi mais dangereux
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 5** : Dans la partie « La cigarette, une « usine chimique », quel(s) concept(s) parmi les suivants retenir pour construire le résumé ? (Une ou plusieurs réponses possibles)

- A) Mélange de gaz se formant à 1000-1500 degrés
- B) Dépendance entraînée par la nicotine
- C) Usine chimique
- D) Multitude de produits chimiques contenus dans la cigarette
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 6** : Voici une proposition résumant la partie « La cigarette, une « usine chimique » : « La cigarette est une usine chimique : la fumée du tabac contient une multitude de substances toxiques, dont la nicotine, entraînant la dépendance » Cette formulation : (Une ou plusieurs réponses possibles)

- A) Est incomplète car on doit préciser la température de formation du mélange de gaz
- B) Est incomplète car on doit préciser la quantité des composés chimique
- C) Est incomplète car on doit préciser la nature des diverses substances
- D) Est incomplète car on doit préciser les modalités d'action de la nicotine
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 7** : Dans la partie « Le tabagisme est à l'origine de multiples maladies », quelle(s) est(sont) la(les) idée(s) principale(s) à retenir parmi les suivantes (Une ou plusieurs réponses possibles)

- A) Première cause de mortalité évitable
- B) Affections gingivales et coloration des dents
- C) DMLA (Dégénérescence maculaire liée à l'âge)
- D) Réduction des risques lors de l'arrêt du tabac
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 8 : Voici une proposition résumant la partie « Le tabagisme est à l'origine de multiples maladies » : « Le tabagisme, première cause de mortalité évitable, est à l'origine de multiples maladies » Cette formulation : (Une ou plusieurs réponses possibles)**

- A) Est incomplète car on doit préciser le nombre de décès
- B) Est incomplète car on doit préciser la liste de toutes les maladies causées par le tabac
- C) Est incomplète car on doit préciser qu'il n'existe pas de seuil pour lequel fumer ne présente pas de risque
- D) Est incomplète car on doit préciser que de nombreux cancers sont causés par le tabac
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 9 : Concernant la partie « Le tabagisme est à l'origine de multiples maladies », voici des propositions de phrases pouvant servir à la construction du résumé. Quelle est celle à retenir parmi les suivantes ? (Une seule réponse possible)**

- A) La BPCO, essentiellement due au tabagisme, évolue vers une insuffisance respiratoire chronique
- B) Le risque d'être victime d'un cancer du poumon dépend du nombre de cigarettes fumées chaque jour et de l'ancienneté de son tabagisme
- C) Le tabac est la première cause de mortalité évitable ; son arrêt est le seul moyen efficace pour diminuer les risques
- D) Les accidents vasculaires cérébraux, l'artérite des membres inférieurs, les anévrismes, l'hypertension artérielle sont liés, en partie, à la fumée de tabac
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 10 : Dans l'extrait suivant extrait du texte original, quels sont les deux concepts majeurs à retenir ? : « Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer ne représente pas de risque. Par exemple, le risque d'être victime d'un cancer du poumon dépend du nombre de cigarettes que l'on fume chaque jour, mais également de l'ancienneté de son tabagisme. Le seul moyen efficace pour réduire ce risque est l'arrêt du tabac. »**

- A) Absence de seuil en dessous duquel fumer ne représente pas de risque
- B) Probabilité de développer un cancer du poumon proportionnelle à la quantité de cigarette fumées
- C) Probabilité de développer un cancer du poumon proportionnelle à l'ancienneté du tabagisme
- D) Arrêt du tabac : seul moyen efficace pour réduire les risques
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 11 : Dans la phrase suivante extraite du texte original, quels sont les deux concepts majeurs à retenir ? : « Le tabagisme passif subi par les femmes enceintes non fumeuses a des conséquences sur l'enfant à naître : les produits chimiques contenus dans la fumée du tabac respirée par la mère passent dans le sang de la mère et dans celui du fœtus »**

- A) Tabagisme passif subi par les femmes enceintes
- B) Conséquences sur l'enfant à naître
- C) Communication entre le sang de la mère et du fœtus
- D) Produits chimiques dans la fumée du tabac
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 12 : Concernant la partie : « Grossesse et tabac : de multiples risques », quelle(s) est(sont) la(les) idée(s) principale(s) à retenir parmi les suivantes ? (Une ou plusieurs réponses possibles)**

- A) La consommation de tabac, cause d'accouchement prématurée
- B) Augmentation des risques pour la grossesse et pour le développement du fœtus causée par la consommation de tabac
- C) Risques pour l'enfant à naître lors du tabagisme passif chez la femme enceinte, causés par la fumée du tabac
- D) Le tabac serait responsable d'environ 35 % des grossesses extra-utérines
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 13 : Dans la partie : « Le tabagisme passif est un acte subi mais dangereux », quel(s) concept(s) parmi les suivants retenir pour la construction du résumé ?**

- A) Définition du tabagisme passif
- B) Acte subi mais dangereux
- C) 4 000 substances chimiques
- D) Toxicité dans les environnements ouverts et fermés
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 14 : Quelles sont les deux propositions à choisir parmi les suivantes pour résumer au mieux la partie « Le tabagisme passif est un acte subi mais dangereux », en comptabilisant au maximum 15 mots ?**

- A) Le tabagisme passif (toxique en milieux ouverts/fermés), diminue à domicile mais reste élevé chez les jeunes (devant les établissements scolaires)
- B) Le tabagisme passif (acte subi mais dangereux) est le fait d'inhaler la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs
- C) Le tabagisme passif concerne l'entourage, les personnes croisées dans le quotidien et les fœtus
- D) la fumée du tabac contient plus de 4000 substances extrêmement nocives pour le fumeur et le non-fumeur
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses

**QCM 15 : Dans la phrase suivante extraite du texte original, quel(s) est(sont) le(s) concept(s) majeur(s) à retenir parmi les suivants ? (Une ou plusieurs réponses possibles) : « *La fumée de tabac contient plus de 4 000 substances chimiques parmi lesquelles la nicotine, des irritants, des produits toxiques (monoxyde de carbone, goudrons) et plus de 50 cancérigènes. Extrêmement nocive pour le fumeur la fumée l'est également pour le non-fumeur* »**

- A) La nicotine, monoxyde de carbone et goudron
- B) La nocivité pour le fumeur et le non-fumeur
- C) L'addiction
- D) Contient des substances dangereuses
- E) Les propositions A, B, C et D sont fausses