

FR

# I am SMOKEFREE



**Génération**  
**SANS TABAC**

Cette brochure s'inscrit dans le cadre de la stratégie nationale *Génération Sans Tabac*.



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

FUMER EST

NOCIF

NOUS LE SAVONS



### Mais, en fait, pourquoi ?

Le tabac contenu dans la cigarette vient d'une plante : ses feuilles sont séchées puis brûlées. Résultat : nous le verrons un peu plus tard...

Mais dans le tabac se trouve aussi une substance qui s'appelle la nicotine, tu en as sûrement déjà entendu parler.

Alors, qu'est-ce que la nicotine exactement ? Et pourquoi joue-t-elle un rôle si important quand on fume... ou quand on veut arrêter ?

**Ici, tu découvriras tout ce qu'il faut savoir sur le tabac et la nicotine – et tu verras que tous ces produits ne sont pas du tout aussi cool qu'ils en ont l'air.**

**C'est parti !**

# C'EST QUOI LA NICOTINE ?



La nicotine est une substance chimique qui est produite par la plante du tabac pour se protéger des insectes – c'est donc un poison. Elle est également ajoutée dans toute une série d'autres produits tels que la cigarette électronique ou les sachets de nicotine.

Pour les humains, la nicotine n'est pas mortelle immédiatement, mais elle modifie notre cerveau. Elle provoque une dépendance.



POURQUOI ON

S'ACCROCHE SI VITE ?



La nicotine est la principale raison pour laquelle il est si difficile d'arrêter de fumer ou de vapoter. C'est une drogue très puissante avec un effet rapide qui déclenche dans le cerveau une sensation de « récompense ».

Avec chaque cigarette, chaque bouffée d'une e-cigarette ou chaque sachet de nicotine, le corps s'habitue un peu plus. Et à un moment donné, il a besoin de nicotine pour se sentir normal.

Le corps devient donc dépendant et se sent mal ou malade s'il ne reçoit pas cette drogue.

La consommation de nicotine entraîne donc une **dépendance physique.**

# PAS SEULEMENT UN BESOIN, MAIS AUSSI UNE HABITUDE

Les produits contenant de la nicotine ne rendent pas seulement physiquement dépendant, mais aussi psychologiquement.

Beaucoup de gens prennent l'habitude de consommer de la nicotine toujours au même moment ou dans certaines situations – par exemple après un repas, pendant une pause, en attendant, en se relaxant, en sortant de la maison ou en cas de stress.

Certaines personnes se sentent plus en sécurité ou plus détendues lorsqu'elles tiennent une cigarette ou une vape dans la main – cela devient une partie de leur quotidien.

Le problème : plus ces habitudes s'ancrent, plus il est difficile de se passer du produit.

On a l'impression qu'il manque quelque chose sans la nicotine. C'est ça, la **dépendance psychologique**.

Alors, qu'en dis-tu : qui doit avoir le contrôle sur ton quotidien – toi ou la nicotine ?

NICOTINE

TABAC =

DÉPENDANCE + MALADIES



**Le tabac contient donc naturellement de la nicotine – c’est ce qui rend accro si vite.**

Mais la nicotine n’est pas le seul problème : la fumée de tabac, c’est un vrai cocktail de poisons.

Imagine que demain matin, tu apprennes dans le journal que des scientifiques ont trouvé une substance cancérigène dans ta boisson préférée. Tu imagines bien le scandale et les répercussions. Et pourtant, sais-tu que la fumée de cigarette contient au moins 70 substances qui provoquent des cancers ? Effrayant, non ?

Et savais-tu qu’une personne qui fume un paquet de cigarettes par jour pendant un an ingère l’équivalent d’une tasse de goudron (le même que celui des routes) ? Et ce goudron répand ses saletés partout dans l’organisme.



# LA FUMÉE – UNE VRAIE USINE CHIMIQUE

Le goudron n'est pas le seul polluant contenu dans la fumée de tabac. Une cigarette allumée se compare à une petite usine chimique. La fumée contient des milliers de substances chimiques dont au moins 70 sont cancérigènes.

## Jetons un œil à ce qu'on trouve entre autres dans la fumée de cigarette :

Arsenic	poison mortel
Acétone	dissolvant
Acide cyanhydrique	poison mortel
Naphthaline	boules d'anti-mites
Polonium-210	substance radioactive
DDT	insecticide
Ammoniaque	nettoyant pour toilettes
Monoxyde de carbone	gaz d'échappement
Benzole	substance toxique et cancérigène des vapeurs d'essence
Cadmium, mercure, plomb	substances dans les batteries des voitures

Quand on voit tout ce qu'il y a dans la fumée du tabac, c'est déjà presque un miracle que l'être humain ne tombe pas raide mort après avoir fumé une seule cigarette. Lorsque l'on fume, seule une petite quantité de tous ces poisons est inhalée, mais peu à peu, ils détruisent les organes, les vaisseaux sanguins, les tissus et les cellules. Tu pourras voir les conséquences aux pages suivantes.

# QUELS SONT LES EFFETS DU TABAGISME ?

## CONSÉQUENCES

# À COURT TERME



CONSÉQUENCES POSSIBLES

# À LONG TERME



Infarctus du myocarde

Maladies pulmonaires lourdes (emphysème par exemple)

Accident vasculaire cérébral

Cancer du poumon

Cancer de la bouche et de la gorge

Artérite des membres inférieurs

Cancer du rein et de la vessie

Bronchite chronique



**Fumer bouche vos artères**

LA FUMÉE DES AUTRES

C'EST AUSSI TON PROBLÈME

Tu penses peut-être ne pas être du tout concerné par les dangers du tabac parce que tu ne fumes pas et tu n'as pas l'intention de commencer un jour. Les fumeurs ne sont pourtant pas les seuls à être exposés aux substances toxiques de la fumée du tabac. Une grande partie de la fumée va dans l'air que respirent alors involontairement les autres. C'est ce qu'on appelle le **tabagisme passif**.

## TU AS SÛREMENT DÉJÀ REMARQUÉ QUE LA FUMÉE DU TABAC PEUT DÉRANGER.

Qu'est-ce qui t'énerve le plus avec cette fumée ?

- Tes cheveux et tes vêtements sentent la fumée de cigarette.
- Tes yeux sont rouges et piquent.
- Cela te fait éternuer ou tousser.
- Tu as mal à la tête et tu te sens étourdi.



# MÊME SI TU NE FUMES PAS, TU RESPIRES QUAND MÊME

Respirer la fumée des autres n'est pas sans danger et peut provoquer de vrais problèmes de santé :

- » maux de tête et étourdissements,
- » rhume et toux,
- » maladies des voies respiratoires telles que bronchite et pneumonie,
- » crises plus fréquentes pour les asthmatiques,
- » otites pouvant entraîner des troubles auditifs,
- » mort subite du nourrisson,
- » insuffisance pulmonaire,
- » cancer du poumon,
- » maladies cardiaques.

Heureusement, au Luxembourg, sept adultes sur dix ne fument pas, et donc seulement trois sont fumeurs. Ne pas fumer est la règle, c'est fumer qui est l'exception !



# QU'EN EST-IL DES AUTRES PRODUITS ?

**Nous savons que la cigarette est mauvaise pour la santé.  
Mais qu'en est-il des autres produits du tabac ?**



En fait, le vrai problème, c'est la combustion du tabac – c'est-à-dire quand il brûle et produit de la fumée. Et tu as déjà vu à la page 7 ce qu'il y a dans cette fumée : plein de substances chimiques toxiques et cancérigènes.

Par conséquent, tous les produits qui contiennent du tabac sont dangereux pour notre santé, que ce soit : la cigarette roulée, la pipe, le cigarillo...

...et surtout la chicha.

Peut-être que tu en as déjà entendu parler ?

La chicha produit aussi de la fumée de tabac... et même beaucoup plus que la cigarette – parfois jusqu'à 125 fois plus !

Et il y a un autre risque auquel on ne pense pas toujours : la chicha est souvent partagée entre plusieurs personnes. Si l'une d'elles est malade, elle peut transmettre facilement ses microbes à tout le groupe.

**CIGARETTE**

**CHICHA**

**CIGARE**

**CIGARILLO**

# E-CIGARETTE : UNE BONNE ALTERNATIVE ?

Rechargeable ou jetable, la cigarette électronique est souvent présentée comme une alternative sans tabac et donc... sans risques ?

La réalité est différente. Derrière cette image tendance :

- Beaucoup de nicotine - parfois même plus qu'un paquet de cigarettes.
- Un cocktail de produits chimiques qui peuvent irriter et abîmer tes poumons.
- Pas assez d'infos sur les effets de ces produits à long terme... mais les premiers signes ne sont pas rassurants.

**Pas de tabac, d'accord... mais ça reste un produit plein de substances chimiques – et surtout de la nicotine.**

## ET LES PUFFS ?

Souvent vendues comme des produits lifestyle :

- Couleurs flashy
- Formes stylées
- Goûts sucrés (fraise, cola, barbe à papa...)

Mais en vrai :

Elles rendent dépendants, elles aussi. En plus, elles se jettent après usage et posent un énorme problème pour l'environnement.

E-CIGARETTE

PUFF

**LES SACHETS DE NICOTINE :**

**LA DÉPENDANCE BIEN  
CACHÉE SOUS TA LÈVRE**

Tu as sûrement déjà entendu parler des sachets de nicotine – ou Snus, comme tes amis les appellent peut-être.

Stylés, discrets, sans fumée... Ce serait donc LE produit miracle qu'on attendait tous ?

Nope. Ton corps n'y gagne rien... sauf une nouvelle dépendance.

Ces sachets contiennent souvent énormément de nicotine – parfois autant qu'un paquet entier de cigarettes ou une vape complète. Comme ces sachets restent dans la bouche, la nicotine passe très vite dans le sang par la gencive - la dépendance s'installe rapidement.

Bref : pas de fumée, mais toujours la même drogue puissante.

On n'en a pas besoin, on n'en veut pas.

**Les sachets de nicotine peuvent provoquer des lésions et irritations dans la bouche.**

**Ils favorisent la rétraction des gencives, ce qui fragilise les dents.**

**À long terme, le risque de perte de dents augmente.**

# LE SAVAIS-TU ?



Environ un incendie sur huit est dû au tabagisme.



Au Luxembourg, beaucoup de jeunes parlent de Snus... mais en réalité, il s'agit de sachets de nicotine (sans tabac). L'industrie joue volontairement sur cette confusion pour rendre le produit plus « cool » (Snus est interdit dans l'Union européenne sauf en Suède).



En Allemagne, les puffs/vapes jetés chaque semaine rempliraient jusqu'à dix grands camions (ce qui correspond à environ 150 tonnes).

## UN PEU DE MATHS

Si environ 1,2 million de cigarettes sont fumées chaque jour au Luxembourg, combien de déchets (mégots et paquets de 20 cigarettes) sont produits au cours d'une année ?

(Solution p. 26)



DE LA PLANTE AU MÉGOT

POLLUTION À  
CHAQUE ÉTAPE

Ça ne t'énerve pas aussi quand quelqu'un jette son mégot par terre, comme si de rien n'était ?

Eh bien, derrière chaque mégot se cache tout un cycle de pollution énorme – de la culture du tabac jusqu'aux déchets toxiques que tu vois ici.

La culture du tabac utilise plus de 185 000 tonnes de pesticides toxiques chaque année. Ceux-ci sont dangereux pour la nature et les travailleurs.

Les mégots sont les déchets les plus répandus au monde et mettent jusqu'à 15 ans à se décomposer. Un seul peut polluer 500 litres d'eau.

La fumée de cigarette contient plus de 7 000 substances chimiques, dont certaines très toxiques et cancérigènes. Elle libère des tonnes de gaz polluants chaque année.



Chaque année, environ 200 000 hectares de forêt sont abattus dans le monde pour la culture du tabac, et le séchage du tabac nécessite la coupe d'un arbre entier pour 300 cigarettes.



Le transport du tabac pollue l'air avec des polluants tels que les gaz à effets de serre et les particules fines.

La production du tabac consomme beaucoup d'eau (3.7l par cigarette) et libère des gaz polluants qui contribuent au réchauffement de la planète.

ET CE N'EST PAS  
SEULEMENT

# LA CIGARETTE

Les puffs jetables finissent souvent dans la nature. Elles contiennent du plastique, des produits chimiques et une batterie au lithium. Résultat : déchets électroniques toxiques qui polluent pendant des centaines d'années.

Les sachets de nicotine ? Petits, discrets... mais tout aussi problématiques pour l'environnement quand ils finissent dans la rue ou les toilettes.

Chaque puff, chaque mégot, chaque sachet jeté abîme la santé et notre planète.



# L'INDUSTRIE DU TABAC NE TE LAISSE PAS MANIPULER

**Un petit retour dans le passé : déjà dans les années 1950 et 1960, l'industrie du tabac savait comment bien vendre les cigarettes :**

- On voyait des publicités où des médecins « recommandaient » certaines marques de cigarettes.
- Pendant des décennies, les fabricants ont essayé de cacher que le tabac était nocif.
- Et ils faisaient de la pub partout : télé, cinéma, journaux, panneaux géants dans les rues.

Heureusement, la loi anti-tabac d'août 2006 interdit au Luxembourg toute forme de publicité directe ou indirecte pour les produits du tabac. D'autres pays européens ont suivi le même chemin.



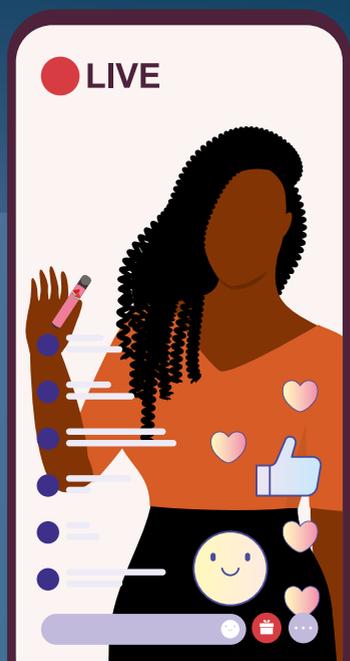
# ALORS, PROBLÈME RÉGLÉ ? PAS VRAIMENT.



**Aujourd'hui, l'industrie continue à cibler surtout les jeunes – mais d'une manière plus discrète :**

- Placement de produit : dans certaines séries, films ou clips musicaux, les personnages fument ou vapotent, comme si c'était « normal ».
- Influenceurs et streamers : certains sont payés pour montrer des cigarettes électroniques, des puffs ou des sachets de nicotine – pendant un live, dans une story, ou juste posés « par hasard » sur une table.

Résultat : on a l'impression que consommer ces produits, c'est tendance, normal... et presque inévitable d'y goûter un jour.



# TABAK

WE WANT  
YOU

Et comme ils savent que les cigarettes n'ont plus d'avenir, l'industrie a changé de plan. Leur nouvelle arme ? **La nicotine.**

Comme elle rend très vite dépendant, elle est parfaite pour attirer de nouveaux clients... et les garder pendant des années. Alors, ils mettent sur le marché des produits hyper-dosés en nicotine, présentés comme des « aides » pour arrêter de fumer. En réalité, ce sont des produits lifestyle aux couleurs flashy et aux goûts sucrés, conçus pour séduire surtout les jeunes. Ils les vendent directement là où les ados passent le plus de temps – sur les réseaux sociaux, via influenceurs, streamers et pubs déguisées.

Malin ? Peut-être. Mais pas avec nous.



# DÉPENDANCE ? NON MERCI !



Tu connais sûrement des personnes qui fument dès le réveil, qui ne supportent pas de passer un repas sans vapoter ou qui deviennent nerveuses sans leur sachet de nicotine.

Comme tu l'as vu à la page 4, c'est la dépendance qui explique pourquoi, même en connaissant les dangers, beaucoup continuent à consommer. C'est aussi ce qui rend l'arrêt si difficile.

Il vaut mieux ne pas commencer du tout. Mais bonne nouvelle : chaque jour, de nombreux fumeurs arrivent à dire stop.





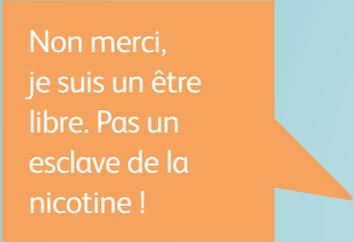
**Si tu as des amis qui veulent arrêter, montre-leur ce code QR.**

**Bien sûr, il n'est pas toujours facile de résister à la pression. Peut-être que certains de tes copains trouvent « nul » de ne pas fumer. Mais réfléchis : est-ce que ça vaut la peine de ruiner ta santé juste pour faire comme les autres ?**

**À la page suivante, tu découvriras quelques astuces pour rester toi-même et dire non, sans céder à la pression.**

# C'EST OK DE DIRE NON

Imagine la scène : on fume et on vapote autour de toi et maintenant on attend de toi que tu participes. Voici quelques réponses possibles qui vont épater tes potes :



Non merci,  
je suis un être  
libre. Pas un  
esclave de la  
nicotine !



Non, je veux  
rester en  
forme !



Tu as vu la photo et le texte sur le  
paquet de cigarettes ? Les cigarettiers  
disent eux-mêmes que c'est dangereux,  
alors comment ça doit être en réalité ?

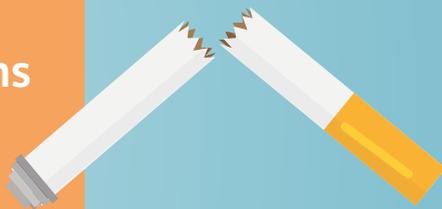


Fumer, c'est cool ?  
Et pourquoi la moitié des fumeurs  
veut-elle arrêter de fumer ?



Non, mon copain/  
ma copine ne  
me trouvera pas  
beau/belle avec  
des dents jaunes.

J'ai  
besoin  
de mes  
poumons  
pour le  
sport.



Donc tu es pour la protection de  
l'environnement et pourtant tu  
enfumes complètement l'air et tu  
veux que je fasse pareil ? Je trouve ça  
complètement illogique.

As-tu déjà pensé au  
fait que si tu achètes  
deux vapes par  
semaine, ça te fait  
presque 250 euros  
par mois ? Moi, je  
préfère m'acheter  
autre chose avec  
cet argent.

# LA DÉCISION T'APPARTIENT !



Veux-tu devenir esclave  
de la nicotine ?



Veux-tu consommer quelque chose  
qui soit mauvais pour la santé en  
plus d'être cancérogène ?



Veux-tu perdre ta liberté ?



Veux-tu nuire à l'environnement ?

**ALORS DISONS NON AU TABAC ET  
NON À LA NICOTINE : WE ARE FREE !**



## RÉPONSE AU PETIT DÉFI MATHÉMATIQUE DE LA PAGE 15

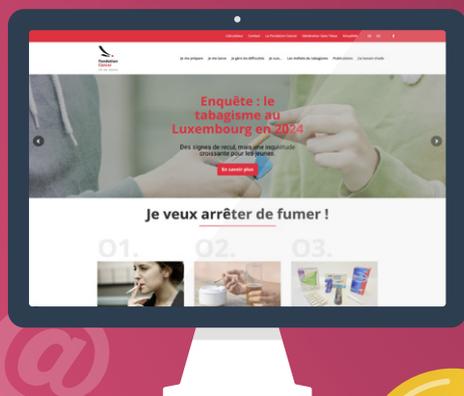
Au Luxembourg, chaque année au moins  
21 900 000 (21,9 millions !) de paquets  
et 438 000 000 (438 millions !) de mégots  
sont jetés.

# CONNAIS-TU NOS SITES ?

## GENERATIONSANSTABAC.LU

Ici tu trouveras toutes les informations sur ce mouvement.

Génération  
**SANS TABAC**



## MAVIESANSTABAC.LU

Tu y trouveras des informations pertinentes sur le tabagisme.

Si tu connais des fumeurs qui souhaiteraient arrêter, dis-leur qu'ils peuvent avoir de l'aide et du soutien sur ce site ou au T 45 30 331 (Tabac-Stop).

As-tu des questions ?  
Appelle-nous ou envoie-nous un courriel à : [prevention@cancer.lu](mailto:prevention@cancer.lu)



## Éditeur

Fondation Cancer  
209, route d'Arlon  
L-1150 Luxembourg  
RCS Luxembourg G 25

Edition 2025

T 45 30 331  
E [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu)

[cancer.lu](http://cancer.lu)



Avec le soutien du SCRIPT.



**SCRIPT**

Service de Coopération de la Recherche  
et de l'Innovation Médiatiques et Technologiques



**Génération**  
**SANS TABAC**

*Grandir sans fumée !*



**Toi aussi, fais partie de la  
Génération Sans Tabac.**