



Respect your Future –  
Tobacco Kills



Swiss Olympic  
« cool and clean »  
Maison du Sport  
Case postale 606  
3000 Berne 22  
Tél. +41 31 359 72 27  
Fax +41 31 359 71 71  
coolandclean@swissolympic.ch  
www.coolandclean.ch

Collaboration

---



Parrainage

---



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP

Office fédéral de la santé publique OFSP

---

« cool and clean » est soutenu  
financièrement par le fonds de  
prévention du tabagisme.



1

**Affirmation** Le tabac est toxique

**Solution** Vrai

**Explication** Le tabac contient de la nicotine, une substance que l'on trouve surtout dans la plante de tabac et, en moindres quantités, dans d'autres solanacées. Sur l'ensemble de la plante du tabac, la nicotine représente un pourcentage en masse de 5%. La nicotine est une drogue et un neurotoxique puissant.

**Message essentiel** La personne qui consomme des produits du tabac introduit du poison dans son corps.



2

**Affirmation** 3000 décès par an dus au tabac en Suisse

**Solution** Faux

**Explication** Les causes de mortalité sont les cancers, les maladies pulmonaires, mais également les maladies cardiovasculaires.

**Message essentiel** En Suisse, près de 9000 personnes meurent chaque année des suites directes de la consommation de tabac.



3

**Affirmation** La nicotine est un insecticide

**Solution** Vrai

**Explication** La plante de tabac produit de la nicotine afin de se protéger contre les parasites. Ces propriétés sont exploitées dans l'agriculture, où sont utilisés des insecticides contenant de la nicotine.

**Message essentiel** La nicotine est l'un des poisons végétaux les plus puissants au monde.



4

**Affirmation** Fumer une cigarette = inhaler 300 substances toxiques

**Solution** Faux

**Explication** La combustion de tabac dégage plus de 3000 substances toxiques. Il est prouvé que plus de 60 de ces substances sont à l'origine de différents types de cancers.

**Message essentiel** La fumée de cigarette est un mélange de près de 3000 substances toxiques.



5

## Affirmation **Le snus rend dépendant**

**Solution** Vrai

**Explication** Le snus est composé de feuilles de tabac finement broyées. Le tabac contient de la nicotine, une substance qui rend dépendant. Le snus reste longtemps en bouche et fournit donc de la nicotine au corps durant un long moment, ce qui augmente encore la dépendance.

**Message essentiel** Le snus rend très vite dépendant.



6

**Affirmation** La nicotine atteint le cerveau en 10 minutes

**Solution** Faux

**Explication** La nicotine est la raison pour laquelle les gens consomment du tabac. Elle produit ses effets très rapidement dans le corps. Ceci représente une grande partie de son potentiel de dépendance, car les fumeurs ressentent l'effet pratiquement au moment même où ils allument une cigarette.

**Message essentiel** Les effets de la nicotine se font sentir dans le cerveau au bout de 7 secondes.



7

**Affirmation** Le goudron encrasse les muscles

**Solution** Faux

**Explication** Le goudron est un produit issu du processus de combustion et affecte essentiellement les poumons. Le goudron est composé d'un dangereux mélange de différentes substances, presque toutes cancérigènes.

**Message essentiel** Le goudron encrasse les poumons et peut causer le cancer du poumon. 90% des patients atteints du cancer du poumon sont fumeurs.



8

**Affirmation** Le tabac à priser n'a rien à voir avec le tabac

**Solution** Faux

**Explication** Le tabac à priser est du tabac réduit en poudre très fine, souvent additionné de divers arômes. Il est inhalé par le nez. La nicotine déploie ses effets très rapidement à travers les muqueuses du nez.

**Message essentiel** Comme tous les produits du tabac, le tabac à priser rend dépendant.



9

**Affirmation** Le snus nuit à la santé**Solution** Vrai

**Explication** Le snus n'étant pas inhalé, il affecte moins les poumons. Le tabac n'étant pas consommé, il ne produit pas de substances supplémentaires dangereuses pour la santé. Toutefois, le snus affecte la cavité buccale, les dents, les gencives et surtout les organes digestifs. Choisir entre tabac à fumer et snus ne signifie pas choisir entre « dangereux pour la santé » et « sain », mais uniquement choisir quelles parties du corps seront atteintes.

**Message essentiel** Le snus est tout aussi dangereux pour la santé que la fumée, mais affecte d'autres parties du corps.



10

**Affirmation** Fumer la chicha est nuisible**Solution** Vrai

**Explication** Fumer la chicha est une façon traditionnelle de consommer du tabac en groupe. Plusieurs tuyaux relient tous les fumeurs au tabac incandescent ou bien un seul tube est passé parmi les fumeurs. La plupart du temps, le tabac est fortement parfumé. La fumée passe par de l'eau, ce qui la refroidit certes, mais ne la filtre pas, contrairement à ce que pensent beaucoup de gens. La fumée froide peut être inhalée plus facilement et plus profondément, ce qui est plus dangereux pour les poumons. Une séance de chicha dure entre 45 et 60 minutes. La durée de consommation est donc nettement plus longue que pour les cigarettes.

**Message essentiel** Les chichas sont tout autant nuisibles à la santé que les cigarettes.



11

**Affirmation** **Le tabac affecte la forme physique**

**Solution** Vrai

**Explication** La consommation de tabac sous toutes ses formes est un facteur de stress pour le cœur. En effet, le cœur doit travailler plus, car la consommation de tabac cause un rétrécissement de tous les vaisseaux, et le sang transporte du monoxyde de carbone au lieu d'oxygène. Le pouls augmente de 20 battements par minutes lorsque la personne commence à fumer. Ceci supprime une partie de la capacité cardiaque qui serait nécessaire à la performance sportive.

**Message essentiel** Le tabac réduit la performance sportive.



12

**Affirmation** Fumer, c'est comme inhaler des gaz d'échappement

**Solution** Vrai

**Explication** Le monoxyde de carbone, un gaz très toxique, est présent dans la fumée de cigarettes dans une concentration presque égale au gaz d'échappement d'une voiture, mesurée directement au pot d'échappement.

**Message essentiel** Pour les fumeurs, chaque cigarette représente une intoxication par la fumée.



13

**Affirmation** Le tabac développe les muscles

**Solution** Faux

**Explication** En raison du rétrécissement des vaisseaux sanguins et de la présence du monoxyde de carbone dans le sang, les muscles sont moins bien alimentés en oxygène. 10 minutes après avoir fumé une cigarette, la puissance musculaire diminue de 10%.

**Message essentiel** Le tabac affaiblit le corps rapidement et immédiatement après la consommation.



14

**Affirmation** Le tabac améliore l'apparence physique

**Solution** Faux

**Explication** Les substances responsables de la coloration des dents, des ongles et des bouts des doigts proviennent de la combustion du tabac, notamment du goudron. La consommation de snus provoque la coloration des dents. Une mauvaise haleine et un vieillissement précoce de la peau sont d'autres conséquences de la consommation de tabac.

**Message essentiel** Les consommateurs de tabac deviennent peu attirants.



15

**Affirmation** La nourriture est moins savoureuse pour les fumeurs

**Solution** Vrai

**Explication** Le sens du goût est diminué chez les fumeurs. Ils ne peuvent pas percevoir le goût correctement. La fumée endommage les papilles gustatives sur la langue.

**Message essentiel** Fumer inhibe le sens du goût.



16

**Affirmation** Cela ne sert à rien d'arrêter de fumer

**Solution** Faux

**Explication** Il vaut toujours la peine d'arrêter de fumer, peu importe combien de temps la personne a déjà fumé. En effet, des changements positifs au niveau de la santé apparaissent immédiatement après l'arrêt du tabac ! Et même si le corps ne peut se régénérer complètement : ne pas fumer est plus sain, dans tous les cas.

**Message essentiel** Il vaut toujours la peine d'arrêter de fumer.

