

Etre sain et loyal avec « cool and clean » !

Une cigarette ? Non merci !

« cool and clean » s'engage en faveur d'une jeunesse forte ! Face au tabac, cette substance qui altère la santé, il n'y a qu'une seule bonne réponse : « non merci ! »

Non content de nuire à la santé, la nicotine entraîne également une dépendance et nous affaiblit, puisque nous ne sommes plus en mesure de décider par nous-même de continuer de fumer ou pas. De plus, le tabagisme entraîne une diminution des performances physiques. La fumée et le sport ne font pas bon ménage.

La nicotine stresse ton cœur

La nicotine accélère le pouls, et donc aussi la pression artérielle. Le cœur doit alors fournir, inutilement, encore plus d'efforts et ses besoins en oxygène augmentent de la sorte d'environ 15 %. La nicotine provoque le rétrécissement des petits et des grands vaisseaux sanguins (artères) qui irriguent le cœur, et celui-ci reçoit ainsi moins d'oxygène. Le cœur doit faire face à une résistance plus importante.

Fumer = inhaler les gaz d'échappement

En brûlant, la cigarette dégage une fumée qui contient entre 4 et 6 % de monoxyde de carbone (CO). Ce gaz, incolore et inodore, est également très toxique. Son taux d'adhésion aux globules rouges est 100 fois plus élevé que celui de l'oxygène, alors que ces globules sont censés approvisionner notre corps en oxygène. Le monoxyde de carbone se fixe en outre plus longtemps aux globules rouges que l'oxygène, et là où se fixe le premier, il n'y a plus de place pour le second ! Lorsque le sang est sursaturé en monoxyde de carbone, on parle d'intoxication par la fumée.

Le monoxyde de carbone est omniprésent, mais pas toujours en concentration nocive :

	en ml/m ³
Air frais en bord de mer	0,5
Circulation dense	100
Fumée de cigarette	50 000
Emission de gaz mesurée dans le pot d'échappement	60 000

Chaque cigarette allumée provoque donc une intoxication par la fumée. Les performances physiques s'amointrissent dans les mêmes proportions.

Course à pied de 12 minutes

Fumer provoque une baisse de performance. C'est ce qui ressort de l'analyse d'une course à pied de 12 minutes effectuée par des recrues. Parmi ces jeunes hommes âgés de 19 ans, les non-fumeurs ont parcouru en moyenne 2613 m, alors que les fumeurs arrivaient moins loin, selon leur consommation quotidienne de cigarettes :

- petits fumeurs (moins de 10 cigarettes/jour) en moyenne 95 m en moins,
- fumeurs moyens (10-20 cigarettes/jour) en moyenne 242 m en moins,
- gros fumeurs (plus de 20 cigarettes/jour) en moyenne 360 m en moins.

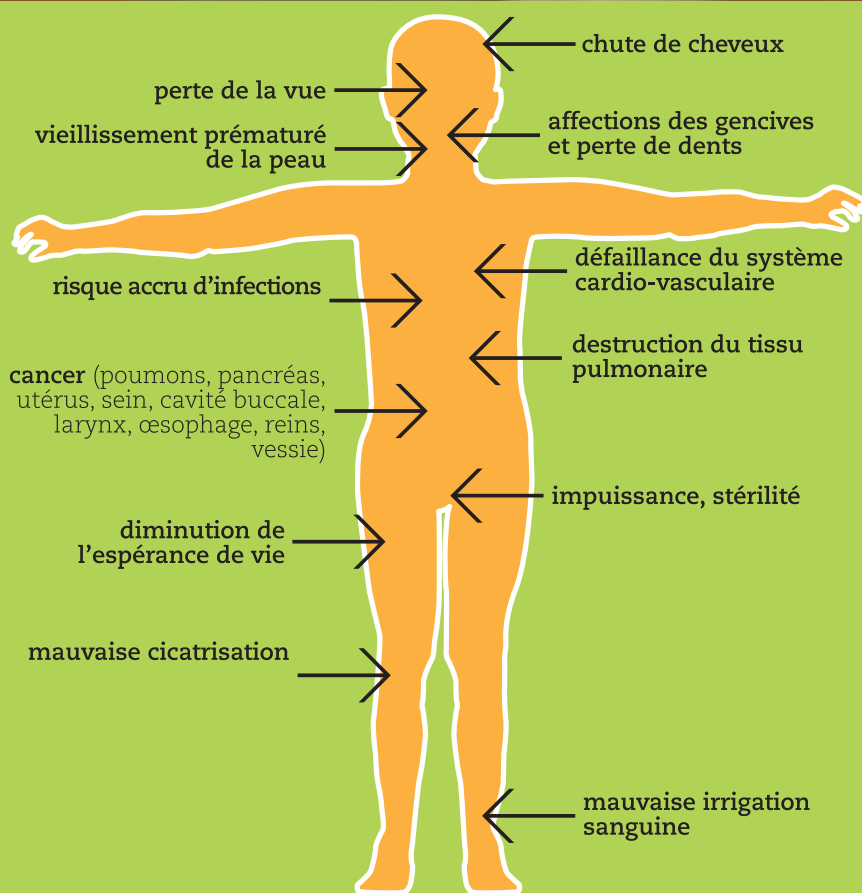
La baisse de performance dépend également du nombre d'années de tabagisme. Les gros fumeurs dépendant de la cigarette depuis plus de quatre ans forment la catégorie la moins bien classée, effectuant 425 mètres de moins que les non-fumeurs (16 %).

Les engagements de « cool and clean »

1. Je veux atteindre mes objectifs ! (Sport des jeunes) ; Je veux accéder à l'élite ! (Sport de performance de la relève)
2. Je me comporte avec fair-play !
3. Je réussis sans dopage !
4. Je renonce au tabac* et au cannabis et, si je bois de l'alcool, je le fais toujours de manière responsable !
5. Je... / Nous... ! (Formulation d'un engagement personnel)

* Pour vivre de bons moments, je n'ai pas besoin de substances dangereuses altérant ma santé, ma perception ou mon comportement.

Consommation de tabac, nicotine et dépendance



Effets secondaires

Si le tabac était un médicament, il serait déjà interdit depuis longtemps. La liste des effets secondaires nocifs pour la santé est là pour en témoigner. D'après l'Organisation mondiale de la santé :

« La cigarette est le seul bien de consommation qui, utilisé comme le recommandent les fabricants, tue la moitié de ceux qui en consomment régulièrement. »

Consommation de tabac à fumer : cigarette, pipe, cigare, cigarillo, narguilé

Consommation de tabac sans fumée : snus, tabac à chiquer ou à priser

Quelle qu'en soit la forme : la consommation de tabac nuit à la santé. Aucune consommation de tabac n'est sans risque.

Opacité sur les ingrédients

Les indications sur les produits à base de tabac ne concernent que les quantités de goudron, de nicotine et de monoxyde de carbone. Plus de 600 additifs sont cependant mélangés au tabac afin d'en rendre la fumée agréable et de faciliter l'absorption par le corps de la nicotine, le véritable déclencheur de la dépendance. Ces additifs ne sont mentionnés nulle part. La liste des additifs utilisés est secrètement gardée par l'industrie du tabac, mais ils peuvent être retrouvés grâce à des analyses en laboratoire.

Si tu veux savoir quelles conséquences fumer pendant des années aura sur ton corps, regarde ces images :

www.coolandclean.ch/nonmerci

A propos : en Suisse, environ 9000 personnes meurent chaque année des suites de leur consommation de tabac.

Acétone, ammoniacque, sucre & Co.

Quelques exemples d'additifs cachés dans la cigarette et leurs conséquences :

L'**acétone** accroît la dépendance à la nicotine. La quantité d'acétone contenue dans le filtre de certaines cigarettes consommées pourrait servir de dissolvant.

L'**ammoniacque** et l'**urée** facilitent et prolongent l'effet de la nicotine. L'ammoniacque est corrosive pour la peau humide et les muqueuses ; inhalée, elle affecte les poumons.

La **glycérine** maintient le tabac humide.

Ce n'est que grâce au **sucre**, au **miel**, à la **vanilline**, à la **réglisse** et au **menthol** que la fumée peut être inhalée. A l'instar du sirop contenu dans les alcopops, qui sert à couvrir le goût désagréable de l'alcool, ces additifs masquent le goût âcre de la fumée.

Lorsque la cigarette se consume, tous les additifs forment de nouvelles substances chimiques, dont certaines favorisent la dépendance ou le développement du cancer. La fumée de la cigarette peut contenir jusqu'à 4800 produits chimiques.

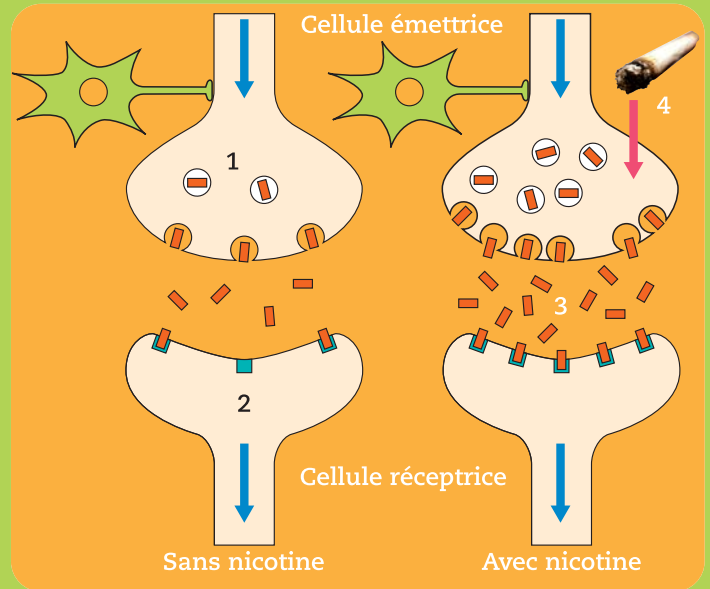
Dans les filets d'une neurotoxine

Sans consommation de nicotine : dans le centre de récompense du cerveau, un neurotransmetteur, la dopamine, est responsable de la sensation de plaisir. Lorsqu'il n'y a pas d'apport externe de substance, la cellule émettrice (1) ne produit que peu de dopamine. Celle-ci est absorbée par la cellule réceptrice (2) et provoque la sensation de plaisir. La personne se sent normalement bien.

Premières consommations de nicotine : la sensation de plaisir augmente en raison de l'accroissement de la quantité de dopamine assimilée par la cellule réceptrice (3). La nicotine stimule la production de dopamine dans la cellule émettrice (4). La personne se sent mieux.

Addiction à la nicotine : le cerveau s'habitue à une surdose de dopamine et le fumeur en a besoin pour se sentir normalement bien. Après avoir consommé de la nicotine, la personne ne se sent pas mieux, mais normalement bien.

Addiction à la nicotine : afin de se sentir normalement bien, le cerveau réclame une dose plus importante de dopamine. Le corps de la personne la « contraint » de consommer de la nicotine afin de se sentir normalement bien. Pour se sentir encore mieux que normalement bien, il faut augmenter la quantité de nicotine.



La nicotine agit sur le cerveau en l'espace de 7 à 8 secondes. Elle est l'une des substances rendant le plus rapidement dépendant substances actuelles et constitue la substance-clé dans le tabac. Au bout de 20 à 30 minutes, les effets de la nicotine s'estompent et le besoin d'allumer une cigarette se fait à nouveau ressentir. Depuis quelques années, l'industrie du tabac elle-même a fini par admettre que fumer rend dépendant.

Au moins 75 % des fumeurs et même 90 % des gros fumeurs répondent aux critères de dépendance établis par les plus importantes organisations de santé. La conclusion s'impose d'elle-même : fumer rend dépendant.

Dépendant ? Pas moi !

Voilà ce que pensent certains jeunes qui fument quelques cigarettes par jour. Cependant, fumer quotidiennement plus de cinq cigarettes accroît fortement le risque de devenir dépendant. Quelques cigarettes peuvent suffire pour déclencher une addiction. Fumer ne rend pas seulement le corps dépendant, mais également l'esprit, et ce, extrêmement rapidement. Seuls quelques rares fumeurs réussissent à maintenir leur consommation à un faible niveau pendant leur vie entière ou même à renoncer à la cigarette durant plusieurs semaines.

Suis-je dépendant ? Test à faire soi-même

On parle de dépendance, lorsque trois des comportements suivants sont observés :

- J'ai un besoin compulsif de fumer.
- Je ne suis pas capable de maîtriser ma consommation de tabac, en ce qui concerne le début, la fin et la quantité.
- Lorsque j'arrête ou que je diminue ma consommation, je suis en état de manque.
- Ma consommation quotidienne de cigarettes augmente.
- Je renonce à certaines activités au profit de la cigarette.
- Bien que je connaisse les effets nocifs de la cigarette pour la santé, je fume toujours.

Ils ne s'intéressent qu'à ton argent !

Malgré les affirmations de l'industrie du tabac, fumer ne te rend pas plus adulte, plus libre, plus cool ou plus beau ; cela te rend juste dépendant. Pour être vraiment libre, il ne faut pas être dépendant. Ne te laisse pas piéger par les manigances sournoises de l'industrie du tabac.

Groupe cible : les enfants

L'industrie du tabac affirme ne pas cibler les enfants ou les adolescents avec ses campagnes publicitaires. La peluche « Old Joe Camel » a permis à la marque « Camel » d'acquérir un degré de notoriété identique à celui de Mickey Mouse auprès des enfants de 6 ans. Le succès auprès des jeunes fumeurs a été tout aussi impressionnant : en Amérique, une revue où figure Old Joe a été commercialisée. En deux ans, la part de marché de cette marque est passée de 0,5 à 32 % chez les jeunes fumeurs. A qui s'adressait donc la publicité avec ce mignon chameau, sinon aux enfants et aux adolescents ?

La plupart des personnes commencent à fumer entre 11 et 13 ans. A l'âge de 18 ans, elles ont trouvé « leur » marque. Cela veut dire qu'il est très vraisemblable que, durant toute leur vie de fumeur, elles resteront fidèles à la même marque de cigarettes. Rien d'étonnant, à ce que l'industrie du tabac s'intéresse déjà aux enfants et aux jeunes. De plus en plus souvent, les adolescents fument les cigarettes des marques qu'ils connaissent depuis leur enfance. L'objectif avoué des cigarettiers, dont les chiffres d'affaires s'élèvent à plusieurs milliards, est de faire connaître leur marque au plus grand nombre d'enfants et de jeunes possible.

La dépendance : la meilleure façon de fidéliser le client

Imagine un produit qui rendrait dépendant au point qu'il ne soit plus possible de cesser de le consommer, malgré tous les efforts faits en ce sens. Sur son site Internet, un représentant de l'industrie du tabac affirme : « Un fumeur qui tente sérieusement d'arrêter de fumer a moins de 5 % de chances d'un sevrage complet une année plus tard. » Une telle franchise ne peut venir que d'une personne totalement consciente du potentiel d'addiction de ce produit ! C'est ce que l'on appelle fidéliser la clientèle.

Un vrai thriller !

Employé chez un cigarettier américain, Jeffrey Wigand a refusé d'augmenter le nombre de substances cancérigènes favorisant la dépendance au tabac. En 1995, lorsqu'il a exposé au grand jour des communiqués internes, il a non seulement été renvoyé, mais il a également fait l'objet d'une véritable campagne de diffamation. Voici l'une des phrases choquantes contenues dans ces documents : « si on les attrape tôt, on les aura pour toute leur vie. » Plus une personne commence à fumer tôt, plus elle sera dépendante (c'est le sujet du film « Révélations » avec Al Pacino et Russel Crowe).

Swiss Olympic
« cool and clean »
Maison du Sport
Case postale 606
3000 Berne 22
Tél. +41 31 359 71 11
Fax +41 31 359 71 71

coolandclean@swissolympic.ch

Informations et conseils « cool »
sur le site www.coolandclean.ch

Images : Kurt Schorrer, Keystone

Collaboration



Parrainage



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

Office fédéral de la santé publique OFSP