

**GAME
OVER**

FILIP LARDON

GAME OVER

NE GÂCHE
PAS TA VIE
AVEC LE #TABAC
ET LE #VAPOTAGE

AVEC ILLUSTRATIONS DE EMMA ROSA





INTRO:

Pourquoi je
m'adresse à toi

7

- 1**
La tête dans les
nuages : tout savoir
sur le tabagisme et
le vapotage
17

- 2**
D'une habitude
farfelue à un
sérieux souci :
l'histoire du
tabagisme
en 6 étapes
57

- 4**
Danger ! Danger !
L'impact du
tabagisme sur
ton corps
109

- 5**
Fumer et vapoter,
c'est sexy/cool*.
Ou du moins, c'est
ce qu'on veut te
faire croire
153

* Supprimer ce qui ne
convient pas.

- 7**
Ton argent ou
ta vie : le prix du
tabagisme
209

- 8**
Fumer et vapoter
en 4 règles. Qu'est-
ce qui est autorisé
et qu'est-ce qui ne
l'est pas ?
237

- 3**
Danger ! La
danse séductrice
de la cigarette et
de la vape
85

- 6**
Follement
amoureuse ?
Amour, sexe et
tabac
189

- 9**
Arrêtez de fumer.
Comment se
débarrasser de la
cigarette ou de la
vape ?
265

OUTRO:
maintenant, c'est à
toi de jouer !
295

The background of the slide features a solid light blue color. Overlaid on this are several wispy, translucent white lines that resemble smoke or flowing water. These lines are more concentrated on the left side of the frame, creating a sense of movement and depth.

**INTRO :
POURQUOI
JE M'ADRESSE
À TOI**



Je me présente... Je m'appelle Filip Lardon, je suis professeur en cancérologie à l'Université d'Anvers. Un professeur? Tu imagines peut-être un vieil homme distrait, debout devant un grand amphithéâtre universitaire, expliquant toutes sortes de choses compliquées à des étudiants en médecine portant une blouse blanche. Et que je passe le reste de mon temps dans un labo poussiéreux, mal aéré et sombre, rempli de tubes à essai et où se produisent parfois des explosions spectaculaires. Eh bien, c'est un peu différent.

J'ai un laboratoire, c'est vrai. Mais il n'a rien de poussiéreux ni de vieillot. Il est plutôt très moderne! Avec mon équipe, dont je suis très fier, je mène des recherches sur une terrible maladie. Le cancer. Nous y étudions des cellules humaines saines et malades et nous recherchons jour et nuit de nouvelles façons d'identifier et de réparer ces cellules. Cela nous permet de détecter et de guérir le cancer plus rapidement. La recherche sur le cancer est très complexe. Et cela s'explique par la complexité du corps humain.

Qu'est-ce qu'une cellule cancéreuse? C'est très simple : c'est une cellule très malade dans le corps. Les cellules ont en fait une durée de vie assez courte (un globule rouge (comme sur l'image ci-contre), par exemple, ne vit que cent jours), c'est pourquoi de nouvelles cellules



sont constamment produites. C'est également le cas dans ton corps, en ce moment même, pendant que tu lis ces lignes. Et si je te racontais une anecdote que tu pourras utiliser pour étonner tes amis ou ta famille? Chaque seconde, pas moins de 2,5 millions de nouveaux globules rouges sont créés dans ton corps, chaque seconde! Dans les poumons, ce sont des centaines de milliers de cellules par seconde, et dans les intestins, la production cellulaire est également très rapide. Bien sûr, ces cellules ne sortent pas de nulle part. Elles sont créées lorsqu'une cellule (que nous appelons «cellule mère») se divise (se scinde) en deux nouvelles «cellules filles» identiques. C'est d'ailleurs ainsi que ton corps a été créé, à partir d'un seul ovule fécondé. Une cellule en devient deux, deux en deviennent quatre, quatre en deviennent huit, et après un long moment, on obtient un corps composé de

40 000 milliards de cellules. Tout au long de la vie, ces cellules continuent à se diviser sans cesse et à une vitesse fulgurante. Notre corps est un système fantastique !

Tu te demandes peut-être quel est le rapport entre cette explication et le fait de fumer des cigarettes ou de vapoter ? Car c'est bien le sujet de ce livre, évidemment. Eh bien, certaines personnes mettent à mal, voire maltraitent, ce système corporel merveilleux. Elles le font en y introduisant plusieurs fois par jour des substances nocives. Des substances comme la fumée de cigarette ou la vapeur d'une cigarette électronique. La conséquence ? Ce magnifique système cellulaire court un beaucoup plus grand risque de dérailler. Une cellule mère peut alors soudainement produire une cellule fille malade et, tu l'as deviné, cette cellule fille se divise à nouveau et, avant même que l'on ne s'en rende compte, on se retrouve avec des masses de cellules malades. Le cancer.

Le cancer, c'est un diagnostic très dur à accepter. C'est une maladie qui ne peut pas être stoppée ou guérie comme ça. Nous ne savons pas toujours comment elle se développe dans notre corps. Nous savons toutefois qu'il vaut mieux laisser les cellules de notre corps se diviser tranquillement et sainement, sans les perturber. Pourtant, les personnes qui fument ou vapotent font exactement ce que je viens

de décrire : elles agressent ce formidable système dans notre corps avec des substances toxiques. Je t'en dirai plus à ce sujet plus loin dans ce livre.

**

Depuis mon enfance, je m'intéresse beaucoup à tout ce qui touche à la nature. Les animaux, les plantes, mais aussi les êtres humains. C'est pourquoi j'ai très vite su que, après mes humanités, j'étudierais la biologie à l'université. Cela me passionnait, mais j'étais aussi de plus en plus impressionné par ce fantastique système humain – désolé de me répéter, mais je ne le soulignerai jamais assez ! C'est pourquoi, après mes études de biologie, j'ai poursuivi dans les sciences médicales. J'ai obtenu un doctorat en médecine. Au total, j'ai donc étudié pendant une bonne dizaine d'années. À cette époque, je me suis de plus en plus intéressé à la recherche sur le cancer.



Si tant de personnes sont touchées par le cancer, il faudrait trouver un remède, non? Cette question ne cessait de me trotter dans la tête. J'ai créé mon propre laboratoire de recherche sur le cancer et je dirige aujourd'hui le Centre de recherche oncologique de l'Université d'Anvers. Nous y travaillons 24 heures sur 24 avec des dizaines de chercheurs en cancérologie et formons une équipe formidable! Plus nous en savons sur le cancer, plus nous pouvons agir rapidement et efficacement contre ces cellules cancéreuses malades qui ne cessent de se multiplier, envahissent le corps et ont des conséquences néfastes. Mieux nous comprenons la maladie, mieux nous pouvons développer de médicaments et soigner les patients cancéreux.

Mais en réalité, tout le monde peut contribuer à éradiquer cette terrible maladie. Oui, même toi! Nous devons tous essayer de vivre plus sainement. Nous savons que certains cancers sont causés par un mode de vie malsain. Il est préférable de manger sainement, avec beaucoup de fruits et légumes et peu de sucreries. Il est conseillé de faire beaucoup d'exercice et de consommer de l'alcool avec modération... et il vaut mieux ne jamais fumer. Jamais. Ce dernier point est de loin le message principal, car nous savons que 30 % de tous les cancers et près de 90 % de tous les cancers du poumon sont causés par le tabagisme.

Et pourtant, beaucoup continuent à fumer et encore plus commencent à vapoter. Je vois les gens qui, au bout d'un certain temps, se retrouvent à l'hôpital et doivent faire face à de mauvaises nouvelles. Mes collègues et moi voyons les larmes couler sur les joues, non seulement chez des patients, mais aussi chez des partenaires, des enfants, des proches. Ils se sont rendus gravement malades en fumant et voudraient revenir en arrière : « Si seulement je n'avais jamais fumé! » Pour eux, il est souvent trop tard, mais pas pour toi! C'est pourquoi je t'invite à poursuivre ta lecture et à ne pas ignorer mon avertissement.

Je me suis donc dit qu'il fallait rendre les jeunes plus malins que l'industrie du tabac. Non pas en choquant avec des déclarations brutales, mais en donnant toutes les informations sur les conséquences du tabagisme et du vapotage. Tu pourras ainsi te faire ta propre opinion sur le sujet. Ce serait génial si un jour les cigarettes et les cigarettes électroniques étaient « GAME OVER », non? Je veux vous aider, toi et tes ami(e)s, à rester loin de cette sombre voie et à mener une vie plus saine! Pour toi et tes proches, tes parents, ton amoureux(se) et même... tes futurs enfants et petits-enfants.

The background of the slide is a solid medium blue color. Overlaid on it are several wisps of white smoke or steam, which are thin and curved, creating a sense of movement and轻盈 (lightness). These wisps are more concentrated on the right side of the slide.

1.

**LA TÊTE DANS LES
NUAGES : TOUT
SAVOIR SUR LE
TABAGISME ET LE
VAPOTAGE**



« HEIN, FUMER EST MAUVAIS POUR LA SANTÉ ?

**MA VAPOTEUSE A LE GOUT
DE FRAISE, ET LES FRUITS,
C'EST BON POUR LA SANTÉ ! »**

STAN, 14 ANS

TA VÉRITÉ AU GRAND JOUR

Fais ce test et découvre ce que tu penses vraiment du tabac.

	Oui	Non
J'ose fumer une cigarette.		
J'ai déjà fumé.		
Je trouve que les animateurs des mouvements de jeunesse peuvent fumer ou vapoter à proximité d'enfants âgés de six à douze ans.		
C'est une bonne chose que la législation sur le tabagisme soit plus stricte. Elle pourrait même l'être davantage à mon avis.		
Je trouve normal qu'une femme enceinte fume.		
Je dirai à mes amis qui fument que c'est mauvais pour la santé.		
Le vapotage est beaucoup plus sain que la cigarette. Je pense qu'il n'y a rien de mal à cela.		
Les pouvoirs publics peuvent, à mon avis, promulguer encore plus de lois pour restreindre les fumeurs et les vapoteurs.		



Quelle que soit ta réponse au test, c'est ta vérité. Ta vérité n'est ni juste ni fausse.



Filip Lardon, l'auteur de ce livre

As-tu déjà fumé? Sois honnête! C'est une question à laquelle tu répondras probablement différemment selon la personne qui te la pose. Tu nieras certainement devant tes parents. Toi, fumer? Bien sûr que non. Jamais de la vie. À tes camarades de classe, tu répondras peut-être plus facilement «oui». Bien sûr que tu as déjà essayé. Tu veux une bouffée? Avec plaisir! C'est ce que tu diras certainement à cette bande qui se réunit sur un banc dans le parc pour réfléchir à la vie... et se vanter avec leurs chouettes cigarettes électroniques.

Mais as-tu vraiment déjà fumé? Ou vapoté?

Et qu'est-ce que fumer? Que se passe-t-il dans ton corps lorsque tu inhales la fumée d'une cigarette ou la vapeur d'une cigarette électronique? Tu trouveras ici toutes les réponses à tes questions. On te dit toute la vérité, rien que la vérité!

QU'EST-CE QUE FUMER ?

C'est une bonne question ! Qu'est-ce que fumer ? Ferme les yeux et essaie d'imaginer quelqu'un qui fume. Que fait cette personne ? Tient-elle une cigarette classique ou une jolie vape colorée ? Il y a de fortes chances que tu penses à quelqu'un que tu connais vraiment : un fumeur dans ta famille ou tes amis. Tu peux aussi imaginer une personne, peut-être un peu vague, qui a littéralement la tête dans les nuages. Peut-être s'agit-il de cet influenceur dont tu as récemment vu une vidéo sur TikTok ! Mais oups, n'est-il justement pas *contre* le tabagisme ? Il est fort possible que tu associes le « tabagisme » à quelque chose de « cool » – ou au contraire de « pathétique ».

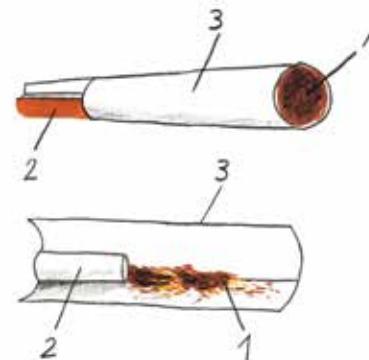
Une chose est sûre : de nombreuses images et idées te viennent à l'esprit...

Mais nous n'allons pas faire cela pour l'instant : on met son imagination en pause et on ne porte aucun jugement sur le tabagisme. Pas encore. Qu'allons-nous faire ? Nous allons nous concentrer sur le produit que l'on fume et le chemin que la fumée parcourt dans le corps.

Voici la vérité, pure et simple ! Car c'est la seule façon de savoir de quoi nous parlons vraiment.

La cigarette

Bien avant l'apparition de la cigarette électronique, il y avait la cigarette. Bien qu'elle ait perdu un peu de sa popularité ces dernières années au profit de cet appareil électronique, elle reste omniprésente. Tu sais immédiatement de quoi il s'agit lorsque tu vois le mot « cigarette », non ?



La cigarette classique se compose de trois grandes parties :

1. le tabac,
2. un filtre,
3. un papier à rouler.

Bien qu'il y ait beaucoup à dire sur le filtre, le composant le plus important est le tabac. Le tabac provient de la plante de tabac : elle pousse rapidement et présente de grandes feuilles vertes.

Pour faire (très) court : les feuilles de tabac sont cueillies et séchées. Elles sont ensuite finement broyées. On obtient ainsi le tabac brun qui est roulé dans la cigarette. Mais... bien sûr, on y ajoute encore plein de choses ! À peine 70 % de la cigarette sont composés de tabac, les 30 % restants étant constitués d'autres substances. Jusqu'à 74 substances différentes, comme des exhausteurs de goût et d'odeur, des substances qui maintiennent le tabac humide et des liants ou des agents de remplissage. Ces additifs font que les cigarettes de différents fabricants n'ont pas le même goût.

PAS DE FUME SANS FEU

Pour fumer, il faut allumer la cigarette. Le tabac est alors brûlé et on peut aspirer la fumée qui se dégage à travers le filtre avec ses lèvres et sa bouche. La fumée commence alors son voyage à travers le corps (mais on y reviendra plus tard).

Lorsqu'on fume une cigarette, on inhale donc du tabac brûlé.

La fumée inspirée ou inhalée contient un cocktail de produits chimiques, qui sont des substances très nocives. Tu voudrais peut-être avoir une liste, mais on doit te décevoir... Il y en a plus de quatre mille. Oui,

tu as bien lu. Les citer et les passer en revue serait assez ennuyeux et nous n'allons donc pas le faire. Mais certaines méritent d'être mentionnées :

- **le benzène** : une substance très cancérogène, également présente dans l'essence et le pétrole brut ;
- **le formaldéhyde** : une substance très toxique, irritante et cancérogène, que l'on trouve également dans la colle ou les produits d'entretien ;
- **l'ammoniac** : une substance incolore et toxique, à l'odeur âcre, que l'on trouve également dans les engrains chimiques et les produits d'entretien. Pensez aux produits destinés au nettoyage des toilettes (oui, oui, on en trouve aussi dans les cigarettes).

Et comme si cela ne suffisait pas, la fumée de tabac contient également trois autres substances nocives :

- **le goudron**,
- **le monoxyde de carbone**,
- **la nicotine**.

Ces substances font des ravages dans ton corps. Comment ? Pour le savoir, plongeons-nous dans le corps humain. Alors, pince ton nez, laisse-toi envelopper par la fumée et saute... Pars à l'aventure à l'intérieur de ton corps. Mais d'abord, encore quelques mots sur le filtre.

LE FILTRE

Le filtre. Ah, il va tout retenir, hein ? Un filtre semble être quelque chose de très sain. Les cigarettes à filtre doivent être bien meilleures que le tabac pur. Et c'est justement le but : donner *l'impression* d'être plus sain. Mais ce n'est pas sain.

L'industrie du tabac a commencé à équiper les cigarettes de filtres afin de leur donner une image moins nocive. Ils sont censés filtrer le goudron de la fumée. Certes, ils le font dans une certaine mesure, mais c'est loin d'être suffisant. La vérité est que des substances nocives et addictives restent dans la fumée et que le filtre ne les empêche pas d'atteindre ton organisme.

De plus, ces filtres incitent les fumeurs à aspirer plus fort et à inhale la fumée plus profondément. En effet, ils veulent que leurs poumons absorbent autant de substances addictives et, à cause de ce filtre gênant, ils doivent tirer plus fort sur la cigarette. Il n'y a donc aucun effet sur la santé, bien au contraire. De plus, ils sont extrêmement polluants pour l'environnement. Le seul avantage ? Peut-être que les lèvres restent un peu plus propres ? En tout cas, des voix s'élèvent ces derniers temps pour demander l'interdiction pure et simple des cigarettes à filtre, car ce filtre est vraiment trompeur.

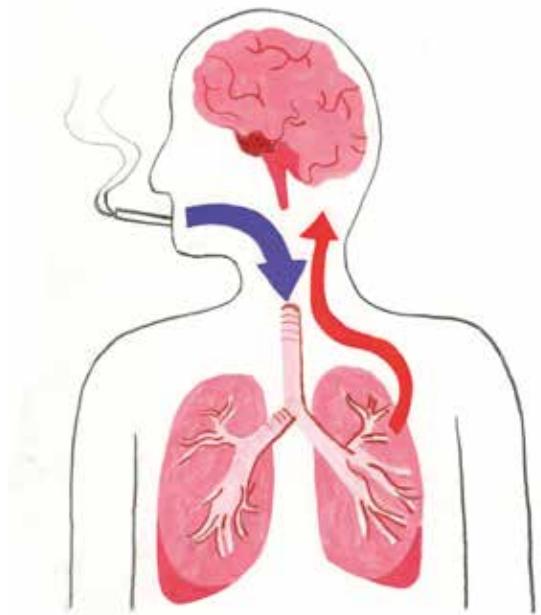
UN CRAN DE FUME DANS TON CORPS

Bon, partons à la découverte des trois protagonistes présents dans la fumée de cigarette : le goudron, le monoxyde de carbone et la nicotine.

Ce sont les trois substances qui sont transportées par la fumée de cigarette et qui ont un effet très néfaste sur le corps. Comment cela marche ? Eh bien, accroche-toi : c'est parti !

Le goudron est une substance brune et collante libérée par la combustion du tabac. Cette substance est en fait un ensemble de six à sept mille particules, dont des centaines sont toxiques et environ soixante à soixante-dix peuvent provoquer le cancer. Des chiffres impressionnantes pour bien commencer. Mais comme si cela ne suffisait pas, cette substance collante peut également former une couche sur les alvéoles pulmonaires, ce qui n'est pas bon, c'est le moins qu'on puisse dire.

Regardez plutôt :



On aspire la fumée de la cigarette par la bouche. Celle-ci suit, avec l'oxygène (O_2) indispensable à la vie que l'on inspire, le chemin vers les alvéoles pulmonaires et les poumons. Et c'est là que le mal se produit : le goudron de la fumée de cigarette se fixe sur ces alvéoles pulmonaires.

Les alvéoles pulmonaires sont entourées de vaisseaux sanguins : l'oxygène passe à travers les parois des alvéoles pulmonaires pour atteindre les vaisseaux sanguins, puis le sang. Le sang transporte ensuite cet oxygène dans tout le corps, ce qui lui permet de fonctionner correctement. Mais... lorsque l'on inhale de la fumée de cigarette en même temps que l'oxygène, on absorbe également du goudron. Le goudron recouvre les alvéoles pulmonaires d'une couche colorée, ce qui rend beaucoup plus difficile le passage de l'oxygène dans le sang à travers cette paroi. C'est donc problématique et respirer devient plus difficile !

Maintenant, maigre consolation, si on peut dire, le goudron n'est pas le seul souci. Le prochain problème se pointe déjà : **le monoxyde de carbone** (en abrégé : CO). Il s'agit d'un gaz libéré par la combustion du tabac. Tu connais peut-être le terme « intoxication au CO » ? On en entend parfois parler dans les médias : des personnes meurent parce que des appareils de chauffage défectueux et une ventilation insuffisante dans leur logement font entrer du CO dans leur sang, ce qui les intoxique.

Le CO est un gaz incolore et inodore qui s'introduit dans le corps en catimini pour l'empoisonner. Les cas

d'empoisonnement au CO rapportés dans les médias concernent des concentrations élevées. Mais... lorsque l'on fume des cigarettes, on absorbe tout autant – certes en quantités moindres – ce même gaz. Tu captes ?

Le monoxyde de carbone est libéré par la combustion du tabac, une combustion incomplète, car il n'y a pas assez d'oxygène. L' O_2 et le CO_2 sont très importants pour la respiration : on inspire de l'oxygène (O_2) et on expire du dioxyde de carbone (CO_2). L' O_2 et le CO_2 sont tous deux transportés dans l'organisme par l'hémoglobine, qui agit comme une sorte de wagon. Et c'est là que le CO s'en mêle. Il se fixe en effet sur l'hémoglobine : « J'ai une place dans ce wagon et je ne la quitterai pas ! » crie le CO tel un vrai tyran... Pas de chance donc pour l' O_2 et le CO_2 : ils ne peuvent plus monter à bord. Le résultat ? On a plus de mal à respirer, ce qui empêche par exemple de faire du sport.

Et puis, il y a le troisième voyou de la bande : **la nicotine**. C'est une substance très désagréable. Et quand on dit très désagréable, on veut dire vraiment très très désagréable. Cette substance provient de la plante de tabac et pourrait être décrite comme un « insecticide ». Pardon ?

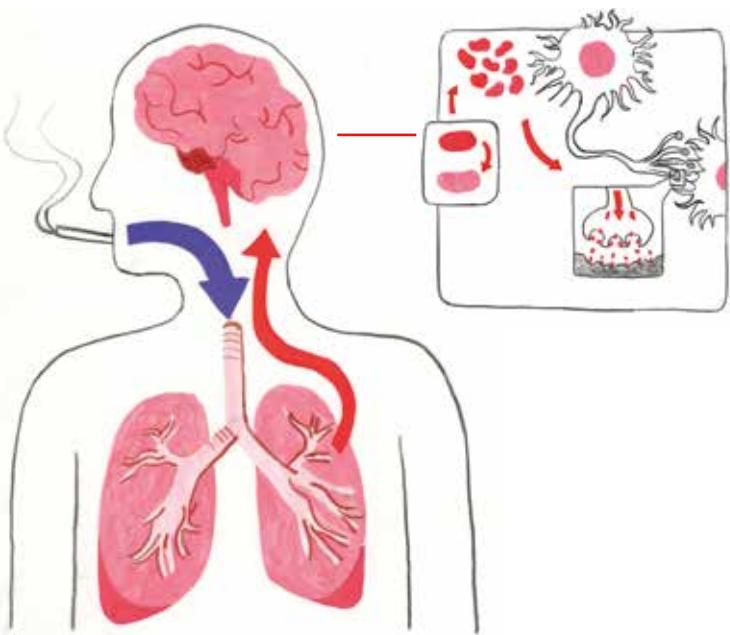
Autrefois, les plantes de tabac étaient massivement dévorées par les coléoptères. Et comme la nature est merveilleuse, la plante a alors commencé à produire elle-même une substance toxique. Conséquence : les insectes mouraient lorsqu'ils mangeaient la plante de tabac, et cette plante... poussait et fleurissait comme jamais auparavant. Avec, à l'intérieur, cette substance toxique pour le système nerveux : la nicotine donc. (Pour ceux qui ont oublié : le système nerveux est un système qui contrôle toutes nos actions. Non seulement nos muscles et nos mouvements, ou notre digestion, mais aussi nos émotions et nos pensées, et bien d'autres choses encore.)

Pour ceux qui aiment les chiffres :

- La plante de tabac contient entre 0,3 et 5 % de nicotine.
- Une cigarette contient entre 10 et 12 milligrammes de cette substance.
- Lorsqu'on inhale, on en absorbe 1 milligramme.

Pourquoi la nicotine est-elle si sournoise ? La nicotine ressemble beaucoup à une substance naturelle présente dans le corps humain : l'acétylcholine. Tu n'en as sans doute jamais entendu parler, mais tu connais peut-être son homologue, l'adrénaline. L'adrénaline est une substance qui permet à notre corps d'être puissant et prêt

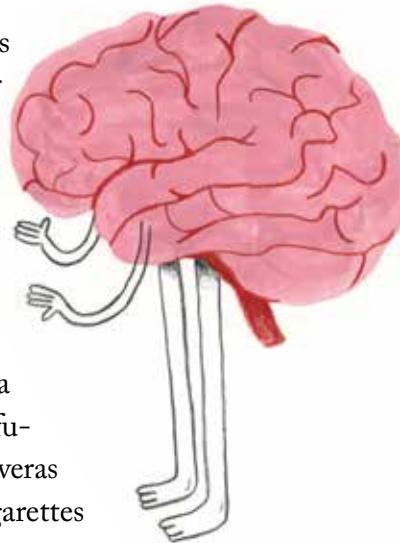
à agir quand c'est nécessaire. L'acétylcholine a exactement l'effet inverse sur notre corps : elle nous calme. Par exemple, lorsqu'on s'affale dans le fauteuil après un repas copieux et que l'on se repose un peu. Eh bien, la nicotine fait exactement la même chose : quand on ingère de la nicotine, on se calme. On trompe donc son esprit, car il pense que c'est l'acétylcholine qui agit. C'est la nicotine qui rend le tabagisme si addictif. C'est pourquoi on entend parfois les fumeurs dire qu'ils ont besoin d'une cigarette pour se calmer.



Mais une autre substance intervient aussi dans le processus de dépendance, c'est la dopamine. Il s'agit également d'une substance naturellement présente dans le corps qui contribue à contrôler le système nerveux. Dans le langage courant, on l'appelle « l'hormone du bonheur ». Elle stimule le centre de récompense et procure une sensation de bien-être. Par exemple, lorsque tu viens de manger une énorme portion de poulet KFC, que tu passes une journée dans un parc d'attractions, que tu reçois un nouveau jeu pour ta PlayStation, que tu apprends que le beau gosse d'en face est amoureux de toi ou, oui, lorsque tante Maria (*cringe*) te fait un gros câlin. Mais cette substance est également libérée lorsqu'on absorbe beaucoup de nicotine provenant d'une cigarette (électronique).

Si on fume beaucoup, on est non seulement plus calme (grâce à l'acétylcholine), mais on se sent également plus heureux (grâce à la dopamine). En soi, il n'y a rien de mal à être calme et heureux, mais ce n'est pas tout. À un moment donné, le cerveau se dit : « Oh la la ! Il y a quelque chose qui cloche ! Il y a beaucoup trop de dopamine qui est produite. » Que fait-il alors ? Il baisse un peu le thermostat et devient moins sensible. Et là, on a un problème.

En effet, il faut toujours plus de cigarettes pour avoir cet effet trompeur! Au début, on ne fume que le week-end, quand on sort. Mais le mercredi, ton cerveau te dit : « Hé mec, où est cette dopamine? » Il n'y a qu'une seule solution : fumer une cigarette. Tu arriveras peut-être à tenir sans cigarettes jusqu'au week-end suivant, mais cela deviendra de plus en plus difficile. Résultat : au bout d'un moment, tu fumeras seize cigarettes par jour pour atteindre ton niveau naturel de dopamine et sortir de ce souci. C'est un cercle vicieux.



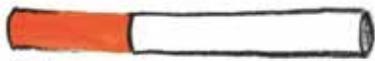
TEST RAPIDE

Peux-tu identifier les trois substances les plus addictives parmi ces huit types de substances ?

- Cannabis
- Nicotine
- Substances à sniffer comme la colle
- Gaz hilarant
- Cocaïne
- Héroïne
- Valium
- XTC

Tu trouveras la bonne réponse à la page suivante.

Et oui, même si tu sais tout cela, tu ne peux pas lutter contre la nicotine. Même un médecin expérimenté qui voit chaque jour des personnes tombées gravement malades à cause de la nicotine et qui en meurent. La nicotine trompe le cerveau et le système nerveux et on n'a d'autre choix que de s'y plier. On devient dépendant. Alors, pourquoi ne pas accepter le câlin de tante Maria?



Et la bonne réponse est !

1. Héroïne
2. Nicotine
3. Cocaïne

Oui, tu as bien lu : la nicotine figure dans la liste aux côtés de ces deux drogues dures extrêmement addictives.

La cigarette électronique

Bon, la cigarette. Soyons honnêtes : c'est une pure saloperie. Si tu ne le savais pas encore, maintenant tu le sais. Mais heureusement, il existe désormais la vape ou cigarette électronique. C'est beaucoup mieux, non ? Hmm, non. Pas du tout. Désolé.

Les cigarettes se ressemblent presque toutes, mais les vapes existent en différentes formes et tailles. Elles se composent toutefois d'un certain nombre d'éléments communs à tous les modèles :

1. un embout buccal pour inhaller,
2. une cartouche de liquide (rechargeable),
3. un élément chauffant ou atomiseur,
4. une batterie.



Une cigarette électronique contient donc une cartouche contenant le liquide que l'on peut vaporiser et inhaler. La batterie alimente l'élément chauffant, qui chauffe le liquide, permettant ainsi de prendre des bouffées de ta cigarette électronique.

Il existe des vapes rechargeables, pour lesquelles on peut acheter des liquides séparément. Ces liquides sont également appelés *liquids*. Ces vapes sont légalement autorisées en Belgique. Il existe également des vapes jetables contenant du liquide. Une fois vide, on jette alors la cigarette. Ce type de vapes est encore très répandu, alors qu'elles sont en réalité interdites en Belgique depuis le 1er janvier 2025.

VAPOTER = VAPORISER DU LIQUIDE

La composition d'une cigarette électronique ou d'une vape montre clairement que l'on fume alors tout à fait différemment que dans le cas d'une cigarette classique. Cette différence peut se résumer en quelques mots : brûler du tabac, vaporiser du liquide.

Avec une cigarette électronique, on produit et on inhale de la vapeur, d'où le verbe « vapoter » (au lieu de fumer) et le nom « dampshop » (pour désigner le magasin). Pour vapoter, pas besoin de feu, il suffit de chauffer l'élément chauffant, qui réchauffe le liquide et permet d'inhaler la fumée ou la vapeur par l'embout buccal de l'appareil. On prend alors des « bouffées ».

Grâce à la composition complètement différente d'une vape et du liquide qui l'accompagne, elle contient effectivement moins de substances nocives. Cette substance collante qu'est le goudron ? Non, elle n'en contient pas. Le poison sournois qu'est le monoxyde de carbone : non, il n'est pas présent ! Mais cela ne signifie pas pour autant qu'elle est totalement sans danger. Au contraire. Que l'on prenne quelques bouffées d'une cigarette électronique ou que l'on vapote sans modération, on ingère de toute façon des substances chimiques nocives, mais différentes de celles contenues dans la fumée de cigarette.

BOUFFES ET VAPEUR DANS LE CORPS

Y a-t-il déjà eu des décès liés aux cigarettes électroniques ? Non, pour autant qu'on le sache, pas directement liés à l'inhalation de la vapeur. Alors que les cigarettes causent près de deux décès par heure – ce sont des chiffres réels et concrets. La cigarette électronique est-elle dès lors la solution ? Non, pas vraiment. La cigarette électronique est un phénomène relativement récent, et ses effets à long terme (sur plusieurs années ou décennies) restent à déterminer. Des recherches approfondies sont menées à ce sujet dans différents laboratoires à travers le monde.

Nous savons déjà que les vapeurs des cigarettes électroniques ne contiennent ni goudron ni monoxyde de carbone. Autre bonne nouvelle : elles ne contiennent pas non plus de benzène. Elles ne contiennent pas la même liste de « plus de quatre mille substances nocives présentes dans les cigarettes ». Voilà pour les bonnes nouvelles, mais elles contiennent bel et bien d'autres substances nocives.

Pensez par exemple aux dangers liés au chauffage du liquide par **l'élément chauffant métallique**. Cela libère par exemple du nickel, du cuivre, du zinc et du plomb dans les vapeurs. Ces métaux pénètrent dans le corps par les bouffées. Et ils n'ont rien à faire dans ton système respiratoire et, par extension, dans le reste de ton corps... Le plomb, par exemple, s'accumule dans les organes et y reste. Cela peut avoir des conséquences très néfastes pour la santé, surtout à long terme.

De nombreux **produits chimiques** (par exemple des solvants) sont ajoutés aux liquides de vapotage, et ceux-ci sont loin d'être inoffensifs. Et puis il y a les **arômes** : de la fraise et de la banane aux *American cookies* en passant par la tarte aux pommes de grand-mère. Ces arômes de vapotage existent tous, mais ils sont moins inoffensifs qu'ils n'y paraissent. « Mais tous ces produits

sont approuvés ! », objectent parfois les vendeurs de ces produits. C'est un argument intelligent, bien vu de leur part, mais ils oublient de préciser une chose : ces produits sont approuvés pour *être consommés*. Ils sont sans danger pour le système digestif. Pas pour le système respiratoire, avec ses alvéoles pulmonaires beaucoup plus fragiles et son système plus complexe (sans parler des poumons particulièrement sensibles des enfants et des adolescents, qui sont encore en pleine croissance).

Et puis, la question à un million : qu'en est-il de **la nicotine** ?

Le liquide pour cigarette électronique contient-il de la nicotine ? La réponse est très simple : il n'est pas nécessaire qu'il en contienne. Ce type de liquide n'est donc pas un jus de tabac. Mais la triste vérité est qu'il en contient bel et bien. Plus encore : il est même difficile de trouver du liquide pour cigarette électronique sans nicotine. En effet, ce produit a été mis sur le marché pour aider à se débarrasser de la dépendance à la nicotine, ce qui n'était possible qu'en ajoutant cette substance, puis en la réduisant progressivement. Il est donc possible d'acheter des liquides pour vapes contenant de moins en moins de nicotine.

Cependant, il est aujourd’hui très difficile de trouver une variante sans nicotine.

Quand je vois un adulte avec une cigarette électronique, je me dis parfois : « Yes ! C'est quelqu'un qui va arrêter de fumer et qui utilise la cigarette électronique comme aide. Bravo ! » Mais quand je vois un enfant ou un adolescent avec une cigarette électronique, je pense tout autre chose : « Cet enfant va devenir dépendant à la nicotine et en subir les graves conséquences. » Un constat très douloureux.

La composition exacte du liquide de vapotage est bien sûr réglementée. La quantité de nicotine et d'autres substances ne peut pas être supérieure à celle contenue dans une cigarette classique. Mais la cigarette électronique pose un nouveau problème : elle est tellement plus pratique à utiliser et tellement plus agréable grâce à tous ces arômes que l'on a vite fait de prendre plus de bouffées que « nécessaire » et de saturer ses poumons bien plus qu'avec une cigarette classique. Supposons que tu doives tenir une semaine avec la cigarette électronique, mais que tu apprécies tellement ses arômes que tu as encore plus de mal à arrêter qu'avec une cigarette classique. Imagines-tu quelqu'un allumer une cigarette alors qu'il est à vélo ? C'est possible, mais il faut alors

réaliser de fameuses acrobaties. En revanche, vapoter est très facile : il suffit de mettre l'embout dans sa bouche, de tirer une bouffée et le tour est joué.

Non seulement les vapes sont souvent consommées de manière excessive, mais il existe également le danger des vapes illégales qui sont disponibles dans certains magasins douteux et surtout sur Internet. Si tu te laisses tenter, tu absorberas encore plus de nicotine. De plus, on ne sait pas exactement quelles substances chimiques supplémentaires elles contiennent. Tu t'exposes ainsi à un danger immédiat.

E-JOINTS

Après la cigarette électronique ou la vape, est apparu le joint électronique. Tout comme on peut fumer du cannabis, une drogue douce, sous forme de cigarette, la vape évolue avec son temps. Depuis quelques années, on vend également des e-joints. Il s'agit de vapes contenant un liquide auquel du cannabis a été ajouté (la substance active s'appelle THC). Pour être clair, il s'agit de produits illégaux, de drogues. De plus, il n'est pas toujours évident de savoir si les substances contenues dans ces e-joints proviennent de la plante de cannabis (comme le THC) ou si elles sont artificielles (comme le « spice » ou le cannabis synthétique). Ces dernières sont encore plus puissantes et dangereuses, et vont certainement causer de gros problèmes.

On entend déjà parler d'écoles où des enfants ont été emmenés en ambulance pendant les cours parce qu'ils avaient trop utilisé leur e-joint. Contrairement aux joints traditionnels, ceux-ci ne laissent pratiquement aucune odeur, ce qui empêche les parents ou les enseignants de remarquer ce que les jeunes fument. Non seulement ils ingèrent des substances illégales et dangereuses pour la santé, mais la consommation d'e-joints a également un effet sur leur humeur. En effet, ces produits peuvent rendre malheureux, provoquer des hallucinations, susciter de l'anxiété et être responsables de troubles du sommeil.

NARGUILÉ

Le narguilé semble être une combinaison entre une cigarette classique et une cigarette électronique. L'appareil fonctionne avec un élément chauffant, généralement un charbon. Ce-lui-ci chauffe le tabac (souvent du tabac aromatisé aux fruits) et produit ainsi une fumée. Cette fumée est aspirée à travers un tube rempli d'eau afin de la refroidir, puis elle arrive dans une pipe. Tu peux alors tirer dessus pour inhale la fumée. Est-ce moins nocif parce que la fumée est « filtrée » par l'eau ? Non. Des études montrent qu'il ne reste pratiquement aucune substance nocive dans l'eau. Le fait que la fumée soit refroidie donne justement un faux sentiment de sécurité. Le fumeur de narguilé peut ainsi inhale plus profondément et fumer plus longtemps. Pauvres poumons.

Fumer le narguilé pendant une heure équivaut dans certains cas à pas moins de deux cents cigarettes. Il est également possible de fumer pendant une heure d'affilée, car la fumée irrite moins la gorge qu'une cigarette classique.

SNUS, SACHETS DE NICOTINE ET BÂTONNETS DE NICOTINE

L'offre de produits contenant de la nicotine ne se limite pas aux cigarettes et aux vapes. As-tu déjà entendu parler du snus, des sachets de nicotine et des bâtonnets de nicotine ? Ils peuvent sembler inoffensifs, mais ils sont loin de l'être.

Le snus est une sorte de sachet de thé contenant du tabac en poudre. On le place derrière sa lèvre supérieure, contre la gencive. On absorbe ainsi la nicotine. Cela est également nocif, d'autant plus qu'un sachet contient beaucoup plus de nicotine qu'une cigarette. Le snus est donc interdit dans l'UE depuis 1992, après que des chercheurs y aient trouvé 28 substances cancérogènes.

Les sachets de nicotine ressemblent au snus, mais sont en réalité très différents. Pourquoi ? Parce qu'ils ne contiennent pas de tabac. Ce sont des sachets contenant une poudre à base de nicotine. On les place de la même manière que le snus derrière la lèvre supérieure, d'où la confusion. Ils sont interdits dans l'UE depuis 2023.

Le dernier produit nicotinique en date sur le marché est le bâtonnet de nicotine. Il ressemble à une cigarette, mais ne contient pas de tabac. Il est rempli d'un mélange contenant de la nicotine et des arômes. Il suffit de le chauffer. Il n'existe pas encore de législation à ce sujet, mais ces bâtonnets contiennent des quantités alarmantes de nicotine.

QU'EST-CE QUE LE TABAGISME PASSIF ?

As-tu déjà « fumé passivement » ? Oui, très probablement. Le « tabagisme passif » est le contraire du « tabagisme actif ». Lorsque tu fumes activement, c'est toi qui fumes une cigarette ou qui tires sur une cigarette électronique. Tu le fais toi-même et choisis de le faire, de ton plein gré. Le tabagisme passif est tout autre chose : tu inhales la fumée d'une cigarette ou d'une vape, mais tu n'es pas celui qui fume. Tu inhales la fumée d'une autre personne qui a allumé une cigarette ou qui tire sur une e-cigarette. Ce n'est pas ton choix d'inhaler cette fumée. On pourrait également parler de « fumée secondaire ».

Le tabagisme passif n'est pas extrêmement dangereux. Ce n'est pas agréable, car la fumée sent mauvais et peut irriter, au sens propre comme au figuré. Quant à savoir si c'est vraiment mauvais pour la santé, cela dépend de la quantité de fumée inhalée. Voici deux exemples.

- Tu es assis à une terrasse et plusieurs personnes fument à la table voisine. C'est une situation familière, que tout le monde a déjà vécue. C'est surtout désagréable. Et encore plus si tu es en train de manger quelque chose de bon et que la fumée se dirige vers toi. Mais est-ce dangereux? Non, pas vraiment.
- Tu es dans une voiture avec une autre personne. Les vitres sont fermées et cette autre personne allume une cigarette. Toutes les personnes présentes dans la voiture sont donc exposées au tabagisme passif. Toi aussi. Tu ne tires pas toi-même sur la cigarette, mais tu inhales la fumée qui s'en dégage. Ce n'est pas ton choix. Est-ce nocif? Beaucoup plus que sur cette terrasse, mais une seule fois ne te rendra pas gravement malade. Toutefois, en Belgique, depuis 2019, la loi interdit de fumer dans une voiture fermée en présence de mineurs.

Il est très difficile de déterminer les effets réels du tabagisme passif. Pourquoi? Le tabagisme passif est difficile à mesurer. Il est vrai qu'on voit parfois à l'hôpital des patients atteints d'un cancer du poumon qui n'ont jamais fumé eux-mêmes, mais qui ont longtemps cohabité avec un fumeur qui fumait à l'intérieur. Si on fait cela pendant dix ans, par exemple, le risque de cancer du poumon double. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles

il est interdit de fumer dans les cafés et les restaurants depuis 2011 : cela comporte des risques graves pour la santé des personnes qui travaillent dans le secteur de la restauration.

On peut maintenant se demander s'il est nécessaire de rendre les terrasses non-fumeurs. Les terrasses sont en plein air, après tout. Pourtant, c'est une mesure qui est préconisée. C'est étrange, si ce n'est pas vraiment mauvais pour la santé. Je suis favorable à l'interdiction de fumer sur les terrasses. La fumée de cigarette sur les terrasses est gênante, je ne l'apprécie pas non plus. C'est désagréable et ça sent mauvais. Mais ça ne me tuera pas. Ce que cela fait – et c'est pourquoi l'interdiction de fumer en terrasse est une bonne chose à mes yeux – c'est « normaliser » le comportement des fumeurs. Je veux dire par là qu'il n'est alors pas anormal pour les enfants et les jeunes de voir des gens fumer. C'est une image à laquelle nous nous sommes habitués. Mais si nous y réfléchissons bien, nous regardons en fait des gens qui s'empoisonnent et se tuent à petit feu.

FUMÉE SECONDAIRE : POUR 10 CIGARETTES, TU EN FUMES 1

Nous savons qu'une personne qui se trouve dans une pièce fermée où l'on fume inhale environ 10 % de la fumée de cigarette. Pour chaque dizaine de cigarettes que le fumeur allume et fume, le fumeur passif qui se trouve à proximité en fume donc une.

Mini-cheminées

« Filip, tu te bats toujours contre les fumeurs », m'a dit quelqu'un. « Mais tu es toi-même coincé tous les jours dans les embouteillages sur le Ring d'Anvers. N'est-ce pas un peu idiot de t'énerver à propos du tabagisme ? » J'ai récemment entendu cette remarque. Et je suis content que cette personne me l'ait faite, car cela donne à réfléchir.

En effet, la pollution causée par la circulation, et par extension par les usines et l'industrie, est énorme. Elle est également mauvaise pour notre santé. Ces dernières années, nous constatons également une augmentation des cas de cancer du poumon chez des personnes qui n'ont jamais fumé (ou qui n'ont jamais été exposées au tabagisme passif). La pollution atmosphérique y est certainement pour quelque chose. Mais dire que « nous respirons déjà un air pollué » et que « quelques cigarettes de plus ou de moins n'ont donc pas d'importance », non, cela va trop loin. En fait, un plus un ne font pas deux, mais trois. Et non, ce n'est pas une erreur de calcul ou une faute de frappe !

Cela signifie que la fumée de cigarette et la pollution atmosphérique ne s'additionnent pas simplement dans ton corps ($1 + 1 = 2$), mais qu'ensemble, elles deviennent encore plus nocives. Elles se renforcent mutuellement, ce qui rend leur impact sur le corps plus important qu'on ne le pense. C'est plutôt $1 + 1 = 3$.

Chiffres

On sait désormais ce qu'est le tabagisme. Mais qui sont réellement ces fumeurs ? Y a-t-il plus d'hommes que de femmes ? Les enfants et les jeunes fument-ils vraiment ? Et combien de personnes fument ? On va s'intéresser à tout cela !

Même si le nombre de fumeurs diminue dans le monde, ils restent encore super nombreux : 1,25 milliard en 2022. C'est 1 personne sur 5. (Mais... en 2000, c'était 1 personne sur 3.)

En Belgique, le fumeur moyen commence à fumer à l'âge de 16,6 ans : 20 % d'entre eux ont commencé avant l'âge de 16 ans et 48 % entre 16 et 18 ans.

Au cours de l'année scolaire 2021-2022, 19 % des jeunes de l'enseignement secondaire vapotaient. Chez les 12-14 ans, ce chiffre était de 8,9 %.

Un enfant de 9 ans avec une cigarette électronique n'est plus une exception ces dernières années.

En 2018, 19,4 % des Belges fumaient.

En Belgique, 18 % des hommes adultes et 12 % des femmes adultes fument. (En 1976, ce chiffre était encore de 58 % pour les hommes contre 22 % pour les femmes.)

Une grande enquête menée auprès de 11000 jeunes a révélé qu'un quart des 15-18 ans avaient déjà vapoté.