

Le tabac sous toutes ses formes



En France, la cigarette est le mode le plus répandu de consommation du tabac. Néanmoins, celui-ci est aussi utilisé sous d'autres formes, parmi lesquelles certaines sont particulièrement prisées par les jeunes consommateurs.

Le tabac fumé : les différents modes de consommation

Le tabac à rouler

Le tabac à rouler, moins cher que la cigarette car moins taxé, conquiert d'année en année de plus en plus d'adeptes. Ce sont surtout les jeunes qui en consomment et contrairement aux idées reçues, le tabac à rouler est plus nocif que les cigarettes manufacturées car les rendements de goudrons et de nicotine sont nettement supérieurs. De plus, les cigarettes roulées doivent être rallumées à plusieurs reprises ce qui renforce l'exposition au CO et aux goudrons.

Le cigare et la pipe

Du fait de la composition de la fumée, la nicotine est plus facilement absorbée par la muqueuse buccale. C'est pourquoi ceux qui n'ont jamais consommé de tabac sous d'autres formes n'avalent pas la fumée puisque c'est inutile pour ressentir l'effet de la nicotine. En revanche, les fumeurs qui consomment des cigarettes ont du mal, du fait de l'habitude, à ne pas inhaler la fumée, entraînant ainsi une absorption de produits nocifs plus importante. Ainsi, les pipes et les cigares ne sont généralement pas moins nocifs que les cigarettes classiques.

Le narguilé (ou narghilé) ou la chicha (shisha)



Ils désignent une pipe à eau traditionnellement fumée au Moyen-Orient. Le Narguilé permet de fumer du tabac, aromatisé ou pas, chauffé grâce à un charbon et dont la fumée est refroidie en passant à travers de l'eau.

Malgré ce passage dans l'eau, la fumée n'est pas moins nocive. La toxicité est en effet équivalente à celle de la cigarette manufacturée. Cependant, la durée d'exposition au tabac est généralement longue, autour de 45 minutes, et le tabac contenu équivaut à 10 cigarettes.

Depuis un certain temps, on observe une augmentation de son usage, non seulement dans les villes du Moyen-Orient mais aussi dans les villes occidentales, en particulier dans les nouveaux "salons de thé" qui ont fleuri en France. Le narguilé séduit surtout les jeunes consommateurs qui trouvent un nouveau lien social.

Le principe du narguilé est aussi détourné en occident pour la consommation du haschich : c'est ce que les jeunes nomment "le bang". Son usage permet d'augmenter l'effet du haschich par des inspirations profondes.

Bidies (ou Beedies)

Il s'agit de cigarettes indiennes que l'on trouve généralement dans des magasins spécialisés de produits orientaux ou sur des marchés. Il s'agit d'une feuille d'eucalyptus roulée dont le contenu peut varier en fonction du type de bidies : tabac pur, tabac aromatisé, tabac et herbes aromatiques, herbes aromatiques sans tabac.

Sa fabrication oblige le fumeur à aspirer davantage pour la garder allumée et donc à inhaler beaucoup plus profondément la fumée. La toxicité des bidies est donc d'autant plus grande qu'il n'y a pas de filtre.

Son côté "exotique" et pseudo naturel, ainsi que son faible coût attire beaucoup les jeunes.

Le tabac sous toutes ses formes *(suite)*



Le tabac non fumé : de la chique au snus

Avant la période industrielle, qui a introduit la cigarette, le tabac était souvent consommé sous forme de chique (feuille de tabac roulée et mastiquée) ou de prise (tabac émietté et introduit dans le nez). Si ces modes de consommation perdurent dans certains pays en particulier dans les pays en voie de développement, on assiste à un détournement du tabac à priser dans les pays anglo-saxons et scandinaves mais de façon très minoritaire en France.

Ce nouveau mode de consommation appelé snus ou snuff est le croisement de la chique et de la prise. Le conditionnement du tabac à priser (tabac hâché et humecté), présenté sous forme de petite boulette, est placé entre la gencive et la joue, parfois pendant plusieurs heures. Le snus, particulièrement apprécié par les jeunes et les sportifs, est l'objet d'un marketing poussé : emballage sous forme de sachet de thé, arômes très variés ...

Une dose moyenne de tabac à priser, conservée dans la bouche durant une trentaine de minutes, procure autant de nicotine que quatre cigarettes. L'utilisateur atteint un niveau de nicotine dans le sang par la muqueuse buccale qui est aussi élevé ou même plus élevé que s'il fumait une cigarette. Le tabac à priser crée plus de dépendance que le tabac à chiquer et les deux formes présentent des risques de cancer au niveau de la cavité buccale et du système digestif.

Dans les pays scandinaves, les autorités sanitaires préconisent néanmoins l'usage du snus dans une politique de réduction des risques du tabagisme car il évite l'ensemble des pathologies respiratoires (cancer du poumon, bronchique ...).

Lorsque l'animateur abordera les différentes formes de consommation du tabac, il veillera à ne pas susciter, chez les jeunes, l'envie de les essayer.

