

Chapô 2024 A 17

Max raconte ses exploits de jeunesse : Une relation précoce et momentanée au tabac .

Initiation précoce au tabagisme, addiction à la nicotine confortée pendant ses études normales et sevrage salutaire en début de parcours professionnel... le récit des événements marquants d'un ancien adepte de la « cibiche » .

Avant d'en venir aux faits, rappelons tout d'abord que le tabac est un produit psychotrope élaboré à partir de feuilles séchées de *Nicotiana tabacum* —



(voir photo ci-contre), plante originaire d'Amérique appartenant au genre botanique *Nicotiana* de la famille des *Solanaceae* dans laquelle on trouve aussi la Pomme-de-terre (genre *Solanum*) et la Tomate (genre *Lycopersicon*).

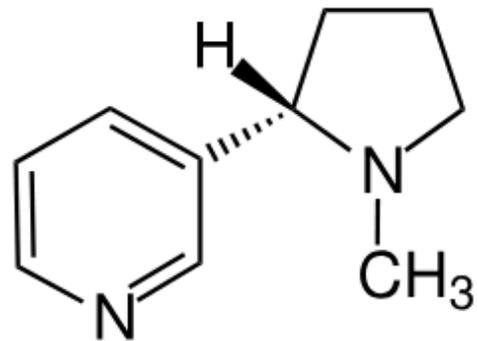
L'usage du tabac s'est largement répandu dans le monde entier à la suite de la découverte de l'Amérique par Christophe Colomb en 1492. Colomb y observa en effet que les Indiens utilisaient le tabac pour ses propriétés magiques et médicamenteuses sous la forme de « pétards » ou

tabacos . Des graines furent rapportées du nouveau monde et la culture du Tabac commença en Europe. (voir ci-contre la photo d'une plantation de Tabac dans les plaines alluviales de la Garonne).



Dans ce qui suit, pour respecter les règles de la taxinomie, le **Tabac** désignera la plante vivante au champ et le **tabac** l'ensemble des produits dérivés de ses feuilles séchées .

On sait que la consommation de tabac induit une dépendance difficilement contrôlable à ce produit à cause de son contenu en nicotine (alcaloïde produit et accumulé pendant la croissance et le développement de la plante). Ce composé dont la structure est présentée ci-contre est accompagné de quelques autres alcaloïdes nicotiniques qui en dérivent. Les effets psychotiques résultent de la « rencontre » * entre ces substances parvenant au cerveau de l'Homme et des récepteurs à l'acétylcholine présents dans cet organe dont ils sont des agonistes.



**Le nouveau fumeur qui allume sa première cigarette va provoquer la « rencontre » entre la nicotine et les récepteurs d'acétylcholine , entraînant ainsi l'ouverture de la voie et créer un passage vers les cellules de régulation du système de récompense. Le circuit étant ouvert, la nicotine va interagir et engendrer une dépendance par le biais d'une sensation de bien-être (anxiolitique), de stimulation de l'attention (concentration) et de stimulation d'ocytocine (bonne humeur).*

On sait aussi que la consommation de tabac est responsable de plus de 8 millions de décès par an dans le monde. Parmi ceux-ci 1,2 million sont des non-fumeurs exposés directement à la fumée (tabagisme passif). De nombreuses maladies cardiovasculaires et cancers sont liées au tabagisme.

Le Finistère, pays d'origine de l'auteur de l'article faisant l'objet de cette insertion, s'il n'est pas réputé cultiver le Tabac, est bien connu pour avoir abrité une manufacture des tabacs* en sa bonne ville de Morlaix(F-29151).Ladite « manu », célèbre même dans les campagnes voisines, procurait des emplois fortement exposés au tabagisme passif, tout en permettant d'approvisionner les bureaux de tabac d'alentours et d'au-delà où tout un chacun pouvait entretenir sa dépendance. Rétrospectivement on peut dire que celle-ci était ancrée dans les mœurs à condition de disposer des liquidités nécessaires ... Et ainsi parvenaient jusqu'aux contrées les plus reculées de nos campagnes cigarettes et tabacs à fumer, à chiquer, à priser sous réserve de l'exécution sans faiblesse des « tâches tabagiques » réservées aux écoliers commissionnaires. Ceux-ci ne manquaient pas, au passage et par simple curiosité(!) de goûter à ces produits précieux sans lesquels rien ne semblait possible. L'initiation pouvait même se dérouler dans la discrétion des bâtiments de la ferme sous la houlette des vieux paysans souvent très expérimentés en la matière...

* Dans les années 1730, le roi de France et de Navarre, Louis XV, ainsi que son gouvernement, esquissent l'idée de développer des activités à haute rentabilité économique. Le tabac étant monopole du roi et fortement taxé, la création d'une manufacture des tabacs sur les côtes ouest se fait jour. Deux pôles principaux se portent candidat : Rennes et Morlaix. C'est cette dernière qui est choisie pour développer le projet. La ville possède plusieurs atouts, notamment celui de l'accès direct à la mer. Près de 1800 employés y exerçaient les métiers du tabac vers 1880 !

Avec une certaine malice ils s'amusaient, pour le premier essai, à déposer sur le bout de la langue des ignares intéressés un petit fragment de tabac à chiquer. Ceci provoquait, selon le cas, soit le dégoût à vie soit l'effet totalement inverse. Au moment des restrictions et rationnements de l'occupation allemande les jeunes, déjà devenus consommateurs dépendants, roulaient des fumettes dans le papier à cigarette *OCB* (pour Odet Cascadec Bolloré) ou *JOB* (pour Jean « O » Bardou) en y plaçant ce que l'on appelait le tabac des singes (*butun marmouz* dans notre langue régionale); en clair les fleurs fânées de châtaignier récoltées bien sèches...Il y avait aussi dans l'écosystème (sic!) des fumeurs-chiqueurs de magnifiques machines à rouler les cigarettes, des blagues à tabac fabriquées savamment à partir de vessies de Porc, des pipes, les allumettes *Seita* (*Société d'exploitation industrielle des tabacs et des allumettes*) et les briquets plus ou moins clinquants qu'il fallait alimenter en essence ! Les cendriers n'étaient pas de mise dans nos campagnes d'autant que chiquer en dispensait et qu'il suffisait de cracher « le jus de chique » y compris sur les sols en terre battue des penn-tys de nos villages. Quoi qu'il en soit, le tabac était « une priorité » au même titre que le pain quotidien !

La composition du tabac-comme celle de tout produit d'origine végétale- est très complexe . La fumée provenant de sa combustion contient environ 4 000 composés chimiques, dont 250 sont dangereux pour la santé et 50 sont reconnus cancérogènes. En réalité la cigarette en cours de « consommation » est une véritable « usine chimique » et la fumée qui en résulte est un aérosol, c'est-à-dire un mélange de gaz et de particules. Ce mélange se forme à une

température pouvant atteindre 1 000° à 1 500 °C. La cendre apparaît, tandis que la fumée se forme. C'est à ce moment que les 2 500 composés chimiques contenus dans le tabac non brûlé passent à plus de 4 000 substances dont beaucoup sont toxiques. La fumée se refroidit très rapidement avant d'atteindre la bouche du fumeur. Sa composition n'est pas constante et sa nature varie en fonction du « type » de Tabac, de son mode de culture au champ, des modalités de séchage de ses feuilles, des traitements appliqués et des additifs. On y retrouve toujours la nicotine, les goudrons, les agents de saveur, des gaz toxiques comme le monoxyde de carbone, l'oxyde d'azote, l'acide cyanhydrique et l'ammoniac et des métaux lourds comme le cadmium, le plomb, le chrome et le mercure. Dans cette longue liste, c'est la nicotine qui entraîne la dépendance. Celle-ci apparaît dès les premières semaines d'exposition même pour une faible consommation de tabac. Le plus souvent l'addiction en résulte et se manifeste par un besoin répété, irrésistible procurant plaisir immédiat et soulagement d'une sorte de malaise interne...

Le tabagisme est à l'origine de multiples maladies. En moyenne, un fumeur régulier sur deux meurt de son tabagisme. **Le seul moyen de se protéger est l'arrêt du tabac.** Aussi et avant que l'addiction s'installe, il s'agit de convaincre tout consommateur que le tabagisme est une cause majeure de maladies. **C'est la première cause de mortalité évitable**, avec environ 75 000 décès estimés en 2015, soit environ 13% des décès survenant en France métropolitaine.

Un cancer sur trois est dû au tabagisme. Le plus connu est le cancer du poumon, dont 80 à 90 % des cas sont liés au tabagisme actif. Mais d'autres cancers sont également causés par le tabac : gorge, bouche, lèvres, pancréas, reins, vessie, utérus. Le cancer de l'œsophage est plus fréquent en cas d'association du tabac et de l'alcool.

Le tabagisme actif peut également être à l'origine des maladies cardio-vasculaires : fumer est un des principaux facteurs de risque d'infarctus du myocarde. Les accidents vasculaires cérébraux, l'artérite des membres inférieurs, les anévrismes, l'hypertension artérielle sont également liés, en partie, à la fumée de tabac. La bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) est une maladie respiratoire chronique qui est essentiellement due au tabagisme. D'autres pathologies ont un lien ou sont aggravées par le tabagisme...

On est loin d'avoir rassemblé toutes les pièces à charge résultant de l'autopsie du meurtrier hors de contrôle constitué par le tabac(cf. à ce propos l'affiche emblématique de la Ligue Nationale contre le Cancer).

On a notamment omis de pointer les effets désastreux du tabac sur la grossesse, le développement du fœtus, la santé de la femme prégnante et celle du nourrisson...

On a aussi négligé d'évoquer le piège des cigarettes dites « légères » ou « light ». Leur fumée est quasiment identique à celle des cigarettes ordinaires et le fumeur se trouvant inconsciemment à la recherche d'une dose précise de nicotine apprend très rapidement à prendre des bouffées plus grandes de fumée diluée. Au final, la cigarette légère

qui donne bonne conscience ne limite pas les risques encourus ;

On n'a pas davantage évoqué le fait avéré qu' il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer ne représente pas de risque. *Le seul moyen efficace pour réduire ce risque est l'arrêt pur et simple du tabac.*

Il resterait aussi à rappeler les risques liés au tabagisme passif qui aggrave des pathologies existantes et en crée de nouvelles. En France, on estime que plusieurs centaines de non-fumeurs meurent prématurément chaque année de maladies provoquées par le tabagisme passif (infarctus, accident vasculaire cérébral , cancer du poumon, ou maladies respiratoires chroniques)

Il conviendrait enfin de préciser les modalités voire les mécanismes des effets de la nicotine sur le corps humain. Cet alcaloïde crée une accoutumance et une dépendance physique. Il peut provoquer un sentiment de bien-être ou un regain d'énergie temporaire. Il provoque également la libération au niveau cérébral de substances chimiques naturelles susceptibles de rendre le fumeur plus alerte et plus calme. Une fois inhalé, il met quelques secondes pour parvenir au cerveau exerçant semble-t-il un effet anxiolytique, coupe-faim et stimulant. Mais quel pari pris sur l'avenir ! La dépendance physique à la nicotine peut disparaître entre quatre semaines et trois mois après l'arrêt du tabac. La dépendance comportementale et psychologique, elle, est plus insaisissable et parfois tenace. Il se peut donc que l'envie de fumer persiste longtemps

voire, dans certains cas, toute la vie chez les anciens fumeurs

Que se passe-t-il dans le cerveau du fumeur?

La nicotine parvenue à la cible se fixe sur des récepteurs nicotiques et agit sur le système de **récompenses** en libérant différents neurotransmetteurs dont la **dopamine**. Le nombre de récepteurs nicotiques augmente peu à peu induisant l'**accoutumance**. L'apport répété de nicotine devient ainsi une condition nécessaire pour que la dopamine se libère procurant la sensation de plaisir et de satisfaction attendue. Quand cette substance chimique n'est pas suffisamment sécrétée, cela entraîne de la fatigue, un manque d'énergie ou encore des troubles de la concentration. Le **manque** de nicotine est à l'origine des symptômes de sevrage. Ils apparaissent en moins de 24 heures, sont maximaux entre 24 et 72 heures et s'atténuent progressivement en 2 à 4 semaines.

Quelle est la différence entre l'addiction et la dépendance ?

On retiendra pour la bonne cause que l'**addiction** est une incapacité à contrôler la consommation de tabac en ayant conscience de ses effets néfastes (trouble du comportement) alors que la **dépendance** est un phénomène physiologique qui conduit à consommer à nouveau pour ne pas subir les effets désagréables du manque (trouble physiologique).

Ce n'est pas ici le lieu pour être exhaustif sur une question aussi importante de santé publique(en ayant volontairement occulté ses aspects politiques). En attendant,on voit bien que la démarche individuelle qui consiste à s'intoxiquer au moyen des cigarettes que l'on fume revient donc à tomber dans un véritable guet-apens chimique et biochimique.Il importe donc de s'en libérer au plus vite sous peine d'y laisser sa bonne santé .

Pour finir on se contentera de porter au passif colossal de ce bilan, l'aptitude étonnante des fumeurs de convertir en pleine conscience une partie significative de leurs deniers en fumée , les effets pervers de l'addiction sur leurs proches et leurs moins proches sans oublier les problèmes de société posés sans relâche et l'incapacité avérée des pouvoirs publics à les résoudre de façon définitive.

Le témoignage que l'on pourra consulter ci-dessous est celui de **Max** ,contributeur actif à la vie de ce site internet . Nous l'en remercions chaleureusement. Il s'intitule :

« L'addiction »

par

André le Goff

Accessible **en cliquant ici**, il fait référence à un tabagisme autorisé toléré et pratiqué en milieu scolaire dans les années cinquante du 20^e siècle. Depuis cette période est intervenue une protection juridique contre certains des méfaits du tabac et du tabagisme. Celle-ci qui a désormais le mérite d'exister ne résout qu'une toute petite partie des problèmes humains et sociétaux posés. Quoiqu'il en soit depuis le 1^{er} février 2007, il est interdit de fumer dans :

- tous les lieux à usage collectif fermés et couverts accueillant du public ou qui constituent des lieux de travail,
- l'ensemble des moyens de transports collectifs,
- l'enceinte des écoles, collèges et lycées publics et privés (y compris des endroits ouverts) et des établissements destinés à l'accueil, à la formation ou à l'hébergement des mineurs.

Depuis le 1^{er} janvier 2008, il est interdit de fumer dans les lieux de convivialité (bars, tabacs, restaurants, discothèques et casinos).

A-t-on pris le temps d'évaluer les effets de ces mesures sur la santé publique et sur les problématiques entourant ce fléau ? En a-t-on la volonté politique ?

C'est peu probable et il existe donc un véritable rituel du tabac. La lecture de l'article de **Max** révèle les mécanismes de son initiation et de son entretien et aborde également quelques modalités de sevrage. Le document permettra, nous le souhaitons, de convaincre à l'abstinence ceux qui seraient tentés de tester les bienfaits fugaces de

ce qui s'apparente à une véritable drogue totalement dépénalisée.

On y découvrira comment commencer à fumer est une façon d'échanger avec d'autres ou de s'intégrer à un groupe d'initiés. Faut-il considérer qu'au sein de l'Ecole normale où les règlements intérieurs appelaient à l'autodiscipline et stipulaient que les élèves-maîtres étaient chargés de la propreté de l'intérieur de leur Ecole ...y compris de la vidange des cendriers, l'initiation adolescente au tabagisme faisait partie des rites et traditions contribuant à perpétuer l'esprit de corps des Instituteurs ?

S'agissait-il de façon implicite de gommer les écarts de caractères entre lauréats du concours d'entrée à l'Ecole normale de façon à obtenir une homogénéité des comportements à la fin des études ? L'internat-de rigueur-s'y prêtait bien tout en permettant la rupture définitive avec le milieu d'origine. Le tabac autorisé à l'Ecole normale à l'époque des faits , l'initiation précoce à la dépendance nicotinique et les problèmes de santé qui pouvaient en résulter n'ont jamais conduit les anciens normaliens à afficher du mépris pour ce lieu emblématique dont ils tiraient grand avantage i.e. le beau métier d'Instituteur. Les hussards noirs qui y étaient formés ont joué, souvent envers et contre tout y compris le tabagisme, un rôle essentiel dans l'instauration tant de la République que de l'institution émancipatrice constituée par l'école publique.

Ce propos peut donner à penser qu'il est le reflet nostalgique d'un lointain passé où tabagismes actif et passif faisaient partie du décor d'un internat au demeurant accueillant et dont le fonctionnement était pris en charge à 100% par le contribuable. Il conduit à suggérer, pour le

moins, quelques réflexions sur les modalités de formation des maîtres de demain au moment où l'on envisage de réinventer des Ecoles normales de seconde génération , remises au goût du jour et naturellement sans tabac .

oooooooo